“વૈદ્યકલ્પતરૂ” માસિકની અઢારમા વર્ષની ભેટ.

ગરીબોનો વૈદ્ય

અથવા

સહેલા અને સસ્તા ઉપાયો.

ભાગ ૧ લો.

પ્રકાશક—વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

રીચીરોડ—ઢીકવા ચોકી પાસે.

અમદાવાદ.

કીંમત રૂ. ૧-૦-૦.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ની ભેટો.

વર્ષ.	પુસ્તકનું નામ.			કિંમત
૧૮૯૮	આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય		A Way to Health.	૦–૨
૧૮૯૯	બ્રહ્મચર્ય		A Treatise on Brahmacharya.	૦–૨
૧૯૦૦	વાજીકરકલ્પતરૂ–		True Manhood and Womanhood. ...	૦–૪
૧૯૦૭	ધાત્રીશિક્ષા	ભાગ ૧.	Midwifery.	૧–૦
૧૯૦૮	ધાત્રીશિક્ષા	,, ૨.	Midwifery.	૧–૦
૧૯૦૯	સારી સંતતિ	,, ૧.	How to Produce Good Children	૧–૦
૧૯૧૦	સારી સંતતિ	,, ૨.	How to Produce Good Children	૧–૦
૧૯૧૧	રોગીપરિચર્યા	,, ૧.	Nursing.	૧–૦
૧૯૧૨	રોગીપરિચર્યા	,, ૨.	Nursing.	૧–૦
૧૯૧૩	ગરીબોના વૈદ્ય	,, ૧.	Simple Remedies for the Poor.	૧–૦
૧૯૧૪	ગરીબોના વૈદ્ય	,, ૨.	,, ,, ,,	૧–૦

કર્ત્તા—વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

તંત્રી-વૈદ્યકલ્પતરૂ, અમદાવાદ.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૧૮ મા વર્ષની ભેટ.

ગરીબોનો વૈદ્ય

અથવા

સહેલા અને સસ્તા ઉપાયો.

ભાગ ૧ લો.

સંગ્રહ કરનાર

રવિશંકર જટાશંકર લીલાધર.

વ્યવસ્થાપક—"ગુજરાત આયુર્વૈદિક ફાર્મસી."

અમદાવાદ.

છપાવી પ્રગટ કરનાર

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃતિ પ્રત ૩૫૦૦.

સને ૧૯૧૪. (નવેમ્બર) સંવત ૧૯૭૧.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦

અમદાવાદ.
ધી ડાયમંડ જ્યુબિલિ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યો.

અર્પણ.

આ પુસ્તક આ દેશના ગરીબોને હું પ્રેમપૂર્વક અર્પણ કરૂં છું.

ભારતના ગરીબ બન્ધુઓ !

આ પુસ્તક ગરીબોને ઉપયોગી છે અને તેથી તે ગરીબોને જ અર્પણ કરવામાં હું આનંદ માનું છું. લાંબા સમય થયાં દરદીઓનો ઉપચાર કરતાં કરતાં અને હજારો દરદીઓના સહવાસમાં આવતાં મને માલમ પડયું કે, આ ગરીબ દેશમાં ધર્માદા દવાખાનાંઓ અને ડિસપેન્સરીઓ જોઇએ તેથી ઘણી ઓછી છે, અને જે થોડાં ખાતાંઓ છે ત્યાં પણ ગરીબ લોકોનો સત્કાર બહુ ઓછો થતો હોય એમ જોવામાં આવે છે. ઉપચારનો જે આશ્રય વિશેષ કરીને ગરીબ લોકોને મળવો જોઇએ તે તેમને જોઇએ એવો મળી શકતો નથી. દર વર્ષે હજારો અને લાખો ગરીબ દેશબન્ધુઓ અકાળ મૃત્યુ પામે છે.

બંધુઓ ! તમારી ગરીબાનો, અશક્તિનો અને વિશેષ કરીને બીમારીની દુઃખકારક સ્થિતિનો જ્યારે જ્યારે હું વિચાર કરૂં છું ત્યારે મારૂં અંતઃકરણ ભરાઇ આવે છે. "વૈદ્યકલ્પતરૂ" દ્વારા તમારાં શારીરિક દરદોનાં કારણો અને ઉપાયો સંબંધી વારંવાર સૂચનાઓ અને સલાહો આપીને મારૂં ભારે અંતઃકરણ હું હલકું કરૂં છું.

ભારતવર્ષનાં સંતાનોની પ્રાચીન શરીરસંપત્તિને મુકાબલે તમારી શારીરિક સ્થિતિ બહુજ શોકજનક હું જોઉં છું: તમારામાં વીર્ય, બળ, તથા બુદ્ધિનો વધારો નહિ પણ ઉલટો ઘટાડો થયો છે, તેમ છતાં આ ડોળી જમાનાએ પોતાનું નામ 'સુધરેલો જમાનો' શા માટે

ઠોકી બેસાડયું છે, તે હું સમજી શકતો નથી ! ભરતખંડના ગરીબ બંધુઓ ! તમે ખરેખરા ગરીબ છો ! જ્ઞાન અને સુખનાં સાધનોથી હું તમોને બેનશીબ બનેલા દેખું છું. તમારામાં એટલી બધી તંગી અને ગરીબી છે, કે તમારાં બાલબચ્ચાંને પુરતું પોષણ પણ મળી શકતું નથી, તો પછી તન્દુરસ્તીની કે બીજી ઉન્નતિની વાત જ શું કરવી !

શરીરનું રક્ષણ કરવાનાં કે દરદોના ઉપાયો કરવાનાં તમારા પાસે કાંઇ પણ સાધનો નથી. વૈદ્યો કે ડાકટરો પૈસા વિના તમારો ભાવ પૂછે એમ નથી, તમો તેમનાં મોટાં મોટાં બિલ ચૂકવી શકો એમ નથી, અને તેથી દરદોમાં તથા દુઃખોમાં સબડયા કરવું, એવી તમારી સ્થિતિ શોકજનક થઇ પડી છે. તમારી આવી દયાજનક સ્થિતિમાં તમારા જેવો ગરીબ માણસ તમને શું આપી શકે? હું તમારા જેવો જ ગરીબ માણસ છું ! તોપણ 'પુષ્પં, પત્રં, ફલં, તોયં,' એવી એક સાદી ભેટ મેં આ વર્ષે તમારા માટે તૈયાર કરી છે. આ સાદી ભેટ તે આ 'ગરીબોના વૈદ્ય' છે; તે તમોને મફત સલાહ કે સહેલા ઉપાયો સંબંધી કેટલાક રસ્તા બતાવી શકશે; માટે અંતઃકરણના ઉમળકાથી અર્પણ કરેલ આ ભેટનો તમો સ્વીકાર કરશો, એવી હું આશા રાખું છું.

પ્રગટ કર્ત્તા.

સંગ્રહકર્તાની પ્રસ્તાવના.

મારા પૂજ્ય પિતાશ્રીની આજ્ઞા થવાથી આ પુસ્તકને માટે ઉપાયોનો સંગ્રહ કરવાનું કામ મેં માથે લીધું હતું. આવા કામ માટે મારો આ પહેલો જ પ્રયત્ન છે, અને તેથી ભૂલચૂક કે ખામી રહી હોય એ બનવા જોગ જ છે. તેને માટે હું ક્ષમા ચાહું છું.

આ પુસ્તકના ઉપાયોનો સંગ્રહ અનેક પુસ્તકોના આધારથી કર્યો છે. ઘરવૈદામાંથી તેમજ વૈદ્યકલ્પતરૂમાં જે સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ થાય છે, તેમાંથી પણ કેટલાક ઉપાયો લેવામાં આવ્યા છે; તથાપિ અત્રે મારે કહેવું જોઇએ કે "ઘરવૈદું" એ ઘરવૈદું જ નથી, પણ તે તો વૈદકશિક્ષણનો તથા વૈદકજ્ઞાનનો એક અપૂર્વ ભંડાર છે; તેની રચના તથા ગુંથણી એવી આબાદ તથા અપૂર્વ છે કે ગુજરાતી ભાષાનો કોઈ પણ વૈદક ગ્રંથ ઘરવૈદાના ગ્રંથની તુલનામાં ઉભી શકે એમ નથી. આ **"ગરીબોનો વૈદ્ય"** માત્ર સહેલા ઉપાયોનો જ સંગ્રહ છે, અને માત્ર ઉપાયોની બાબતમાં તે ગામડાંઓમાં ઘરવૈદાની ગરજ સારી શકશે, એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકના ઉપાયોના સંગ્રહમાં જે ઉપાયો પસંદ કરવામાં આવ્યા છે તે સાદા તથા નિર્ભય ઉપાયો છે; અને બનતાં સુધી વનસ્પતિના જ ઉપાયો લીધા છે. વનસ્પાતના સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ ઘણો મોટો છે, અને ખેતરપાદરની તેમજ ગામડાંના લોકોમાં અને જંગલોના જંગલી લોકોમાં જાણીતી વનસ્પતિના ઉપાયોનો સંગ્રહ તો હજુ બાકી રહી જાય છે. આવા ઉપાયો એવા લોકો પાસેથી મેળવવાની ઘણી જરૂર છે. માટે આવા ગ્રામ્ય અને જંગલી ઉપાયો અમને

જેઓ પુરા પાડશે તેમનો ઘણો ઉપકાર માનવામાં આવશે, અને આ પુસ્તકની જ્યારે બીજી આવૃત્તિ છપાશે ત્યારે તે સંગ્રહ પણ દાખલ કરવામાં આવશે.

અમારી ધારણા એવી હતી કે આ પુસ્તકના બે ભાગ રાખીને તમામ દરદોના સહેલા ઉપાયોનો પુરેપુરે સંગ્રહ બહાર પાડવો; પરન્તુ સંગ્રહ કરવા માંડયા પછી અને લગભગ બે ભાગના ત્રીશ ફરમા પુરા થયા પછી પણ ઉપાયોનો એક મોટો સંગ્રહ બાકી રહ્યો; તેથી એ બાકીનો ઉપયોગી સંગ્રહ ત્રીજા ભાગમાં છપાશે અને એ ત્રીજો ભાગ સને ૧૯૧૫ના વરસની ભેટ તરીકે બહાર પડશે. આ પ્રમાણે આ પુસ્તક ત્રણ ભાગમાં સંપૂર્ણ થાય છે, અને ત્રણે ભાગનાં પુસ્તકો નીચે પ્રમાણે ભેટો તરીકે જુદાં જુદાં છપાઇ તૈયાર થયાં છેઃ—

ગરીઓનો વૈદ્ય ભાગ ૧ લો—સને ૧૯૧૩ માટે ભેટ—કિં. રૂ. ૧.
ગરીઓનો વૈદ્ય ભાગ ૨ જો—સને ૧૯૧૪ માટે ભેટ—કિં. રૂ. ૧.
ગરીઓનો વૈદ્ય ભાગ ૩ જો—સને ૧૯૧૫ માટે ભેટ—કિં. રૂ. ૧.

દરદોના ઉપાયોનો આ સંગ્રહ દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક હોવાથી આવડો મોટો સંગ્રહ વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહક થવાથી વિના મૂલ્યે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી-**અમદાવાદ.**

લિ. સેવક
રવિશંકર જટાશંકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

પ્રવેશકપત્ર.

Introductory Notes.

વૈધકનો ધંધો કરતાં કરતાં અને "વૈધકલ્પતરૂ"ને લગભગ ૨૦ વર્ષ જેટલા લાંબા સમય સુધી ચલાવતાં ચલાવતાં, સેંકડો નહિ પણ હજારો દરદીઓના સહવાસમાં આવ્યાથી મને એમ લાગ્યું કેઃ-

૧. લોકો તન્દુરસ્તી સંબંધી જ્ઞાનમાં છેક અંધકારમાં છે; પણ વળી,

૨. લોકો તન્દુરસ્તીના જ્ઞાન માટે નહિ પણ દવાઓ માટે બહુ વલખાં મારે છે.

તન્દુરસ્તી એ શું વસ્તુ છે, અને તેની શું કિંમત છે, એ વાતનો હાલ ઘણાખરા લોકોને ખ્યાલ પણ નથી. તેઓ એટલુંજ માને છે કે, દવાઓ ખાવાથીજ તન્દુરસ્ત થવાય. આ વિચાર છેક ખોટો નથી, તોપણ તન્દુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવાના ખરા નિયમોના જ્ઞાન વિના અને એ નિયમો પ્રમાણે વર્ત્તન રાખ્યા વિના દવાઓ ખાધા કરવી, એ તો ધૂળ ઉપર લીંપણ કરવા જેવું છે.

આરોગ્ય સંબંધી લોકોનું આવું અજ્ઞાન ભારે હાનિ કરનારૂં છે અને ઉન્નતિના બીજા બધા પ્રયાસોને પણ નિષ્ફળતા આપનારૂં છે, એમ મને લાગ્યું. વ્યવહારનાં બીજાં બધાં જ્ઞાન માટે શિક્ષણનાં ઘણાં ખાતાંઓ નામદાર સરકાર તરફથી તેમજ શ્રીમંતોના આશ્રયથી દેશમાં ચાલતાં થયાં છે, પણ આરોગ્ય સંબંધી શિક્ષણનું દેશમાં એક પણ ખાતું નહિ, એ કાંઇ થોડા ખેદની વાત નથી ! મેડિકલ કૉલેજો કેટલાંક વર્ષથી દેશમાં સ્થાપન થયેલી છે, પણ તે ખાતાંઓને આરોગ્ય શિક્ષણનાં ખાતાંઓ કહેવા કરતાં ઉપચાર કરનારા ડાકટરોના એક વર્ગને ઉત્પન્ન કરનાર ખાતાં કહેવાં જોઇએ; કેમકે મેડિકલ કૉલેજોમાંથી

શીખીને બહાર પડેલા ડાક્ટરો પોતાના ઉદરપોષણ માટે ધંધો કરવા ઉપરાંત વિશેષ કાંઇ પણ કરતા નથી અથવા કરવાને બંધાયા નથી. તેઓ લોકોને દવાઓ–ઉપાયો પુરા–પાડે છે–આરોગ્ય સંબંધી કાંઈ પણ શિક્ષણ આપતા નથી; એ તેમનું કામ નથી, એવી સમજ છે.

આવી શોચનીય પરિસ્થિતિમાં મને એમ લાગ્યું કે, લોકોમાં આરોગ્ય સંબંધી જ્ઞાનનો પ્રકાશ થવા માંડે એવું કાંઇ બની શકે તો ઠીક. ખાસ એ હેતુ લક્ષમાં રાખીને આજથી ૨૦ વર્ષ ઉપર "**વૈદ્યકલ્પતરૂ**" માસિક પ્રગટ કરવાનો મેં આરંભ કર્યો. આ માસિક વૈદ્યોને માટે જ કે ડાક્ટરોને માટે જ નથી, પણ વિશેષ કરીને લોકોને માટે છે, એ વાત મેં તેના આરંભમાં જ જાહેર કરી હતી, અને એ જ ઉદ્દેશને અનુસરીને તેમાં લખાણો પણ તન્દુરસ્તી સંબંધી જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય એવાં જ આપવા માંડયાં.

'**આરોગ્ય**' એ શું ચીજ છે તે લોકો જાણતા નહોતા; આરોગ્ય સંબંધી નિયમો વિષે તેઓ છેક અજ્ઞાન હતા. અજ્ઞાનતામાં કાંઈ નવો પ્રકાશ પડે છે ત્યારે લોકો આશ્ચર્ય પામે છે. "વૈદ્યકલ્પતરૂ" નાં લખાણો તરફ વાંચનારાઓએ આશ્ચર્ય અને આતુરતાથી જોવા–વિચારવા માંડયું અને તેમને માલમ પડવા લાગ્યું કે, તેઓ તન્દુરસ્તીના રસ્તાથી ઘણા જ વેગળા છે. આરોગ્ય પ્રાપ્તિના જે જે રસ્તાઓ વૈદ્યકલ્પતરૂદ્વારા બતાવવા માંડયા તે તેના ઘણાક વાંચનારાઓએ ગ્રહણ કરવા માંડયા અને તેમની ખાત્રી થવા લાગી કે, ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા માટે દવાઓ ઉપરાંત પણ બીજા રસ્તાઓ–નિયમો–છે.

વાંચનારાઓની વૈદ્યકલ્પતરૂના લેખો તરફ અસાધારણ રૂચિ ઉત્પન્ન થઈ; ખરૂં કહીએ તો એમ પણ કહી શકાય કે, તેઓ તેના પાછળ ઘેલાતુર થયા. વૈદ્યકલ્પતરૂ ઉપર વાંચનારાઓનો આવો મોહ થયો, તેનું પરિણામ ઘણું જ ઉત્તમ આવ્યું. તેઓ ખાનપાન–આહાર

વિહારના નિયમો સમજવા લાગ્યા અને દવાદારૂના વ્યસનોમાંથી છુટા થયા. "**વૈદ્યકલ્પતરૂ**" વાંચનારાં સેંકડો કુટુંબો આરોગ્ય સંબંધી ઘોર અજ્ઞાનમાંથી મુક્ત થયાં છે, અને તન્દુસ્તીનાં મધુર ફળો મેળવી શક્યાં છે. સેંકડો પત્રોથી આ વાતને સાક્ષી મળી છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂવડે લોકોને આવો અપૂર્વ લાભ મળવા લાગ્યો. તેથી મારા મનમાં પણ એક પ્રકારનો ઉત્સાહ અને ભાવ પ્રગટી નીકળ્યો અને તેથી વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોને શરીરસંરક્ષણ અને આરોગ્ય જ્ઞાન સંબંધી ઉપયોગી પુસ્તકોની દર વરસ ભેટો આપવા માંડી. આ પુસ્તકના એક પૃષ્ઠ ઉપર એ ભેટની ચોપડીઓનું જે લીસ્ટ આપ્યું છે તે ઉપરથી આ વાતની ખાત્રી થશે. વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહક થઇને જેઓ જેઓ આ ભેટની ચોપડીઓનો લાભ મેળવી શક્યા છે, તેઓ આ ચોપડીઓની અંદરનાં ઉપયોગી અને અસરકારક લખાણો માટે બેહદ ખુશી થયા છે. અસ્તુ.

આ ઉલ્લેખનું પ્રયોજન એ છે કે, આ પત્રના પહેલા જ પારીગ્રાફમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આરોગ્ય સંબંધી લોકોનું ઘોર અજ્ઞાન દુર કરવા માટે "**વૈદ્યકલ્પતરૂ**" અને તેની ભેટનાં ઉપયોગી પુસ્તકોએ લોકોમાં તન્દુરસ્તી સંબંધી જ્ઞાનનો તો ઘણો જ મોટો પ્રકાશ કર્યો છે; તથાપિ દરદોના ઉપાયો અને દવાઓ પાછળ લોકોમાં વલખાં આજકાલ ઘણાં વધી પડયાં છે. "**વૈદ્યકલ્પતરૂ**" માસિકમાં દરદોના ઉપાયોનો પણ મોટો સંગ્રહ આજસુધીમાં પ્રગટ થઈ ચૂક્યો છે; તોપણ લોકોની એવી ઇચ્છા અને આતુરતા જોવામાં આવી છે કે, વૈદ્યકલ્પતરૂનાં ભેટની પુસ્તકમાળામાં હવે સહેલા ઉપાયોના સંગ્રહવાળા એકાદ પુસ્તકનો ઉમેરો થાય તો તે લોકોને ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે.

ગ્રાહકોની આ માગણીને માન આપીને '**ગરીબોનો વૈદ્ય**' એવું નામ રાખીને સહેલા અને સસ્તા ઉપાયોના મોટા સંગ્રહવાળું એક

પુસ્તક પ્રગટ કરવાનો મેં વિચાર કર્યો. '**ઇલાજુલ ગુર્બ**' એ નામની એક કિતાબ કેટલાંક વર્ષો ઉપર મારા જોવામાં આવ્યા પછી એવીજ ઢબ ઉપર એવુંજ નામ રાખીને દેશી સહેલા ઉપાયોનું એક પુસ્તક ગુજરાતીમાં લખાય તો ઠીક, એવો મને ઘણાં વરસ પહેલાં સંકલ્પ થયો હતો અને એ ઘણાં વરસ પહેલાંનો મારો સંકલ્પ આજે હું અમલમાં મૂકી શકું છું. 'ઇલાજુલ ગુર્બ' નામની એ કિતાબમાં બધા હકીમી ઇલાજો આપેલા છે, ત્યારે આ પુસ્તકમાં માત્ર દેશી ઉપાયો જ આપ્યા છે; માત્ર નામનું જ અનુકરણ કરેલું છે, ઇલાજોનું નહિ.

વળી 'ગરીબોનો વૈદ્ય' એ નામમાં ગરીબ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે ખરો, પણ તેમાંના ઉપાયો માત્ર ગરીબોને ઉપયોગી છે ને બીજાઓને ઉપયોગી નથી એમ નહિ સમજવું. આટલી વાત તો સારી રીતે જાણીતી છે કે, આવાં પુસ્તકોના સહેલા ઉપાયો ગમે એવા અસરકારક હોય તોપણ શ્રીમંતો અને સુધરેલ વર્ગના લોકોને જરા જરા વાતમાં અને નજીવા દરદમાં પણ ડાકટર પાસે દોડવાની પડેલી આદત એકદમ છુટે એમ નહિ હોવાથી, આ પુસ્તક શ્રીમંતોમાં અને સુધરેલ કુટુંબોમાં માન પામશે કે નહિ, તેને માટે મને શંકા છે. શ્રીમંતોના ઉપાયો ગરીબોને ન સાંપડી શકે, પણ ગરીબોના ઉપાયોનો તો શ્રીમંતો પણ ઉપયોગ કરી શકે, અને તેથી જ શ્રીમંતો અને સુધરેલાં કુટુંબોને મારી પ્રાર્થના છે કે, તેઓ પણ સહેલાં અને નિર્ભય દેશી ઓસડીયાં ઘરમાં વસાવીને તેનો ઉપયોગ કરવા માંડશે, તો તેમના પોતાના દ્રવ્યનું અને પોતાના દેશના દ્રવ્યનું રક્ષણ થશે, એટલુંજ નહિ પણ સમયનો મોટો બચાવ થશે, અને તેથી પણ વિશેષ મોટો લાભ તો એ પ્રાપ્ત થશે કેઃ—

"જે ભૂમિમાં આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ તે ભૂમિનાં ઓસડીયાં જ આપણી આરોગ્યતાને વધારે અનુકૂળ હોઇ

શકે, અને જે ગરમ મૂલકમાં આપણે જન્મેલા છીએ તે ગરમ મૂલકની આબોહવાને અનુરૂપ ક્રિયાથી બનેલાં ઓસડીયાં જ આપણી પ્રકૃતિને માફક આવી શકે."

અનેક પ્રસંગોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે, જો આપણે તન્દુરસ્તીના કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તીએ, ખાનપાનમાં સાદાઇ રાખીએ, આહાર વિહારની હદ રાખીએ અને વ્યસનોથી દૂર રહીએ, તો વારંવાર દવાઓ ખાવાની કાંઇ પણ જરૂર પડે નહિ. દવાઓથી જીવવું, એ કાંઇ ખરૂં જીવન નથી. ચોક્કસ પ્રસંગોમાં દવાઓના ઉપયોગીપણાનો સ્વીકાર કરીને પણ કહેવું પડે છે કે, દેશમાં દવાઓનો હદ ઉપરાંત વપરાશ વધી પડવાથી ભારે મોટી ખરાબી થતી ચાલી છે. પણ આપણે કુદરતી રાહ, સાદાઇ અને મિતાહારને નેવે મૂકી દીધેલ હોવાથી આપણાં શરીર દરદોનાં સદાને માટે ઘર થઇ પડયાં છે, અને તેથી આપણને રોજ રોજ દવાદારૂની જરૂર પડે, તો એમાં આશ્ચર્ય નથી.

નેચરકયુર (Nature Cure) વાળાઓ તો કહે છે કે, તમારે કોઇ દવા જ ખાવી નહિ. Nature એટલે કુદરતના રાહ ઉપર વર્તનારા લોકોને માટે તો આ ઉપદેશ ખોટો નથી. પણ કુદરતના રાહ ઉપર નિત્ય પગ મૂકનારા લોકોએ તો દવા પણ નિત્ય ખાવી જોઇએ ! જ્યારે એક તરફથી બનતાં સુધી દવાઓ ન ખાવાની ભલામણ કરવાની છે, ત્યારે બીજી તરફથી લોકો દવાઓ માટે એટલા બધા વળખે છે કે, તેમને માટે દવાઓ બનાવવી એ વૈદ્યો તથા ડાકટરો ઉપર એક અનિવાર્ય ફરજનો પ્રશ્ન થઇ પડયો છે. હા, પણ એ ફરજ ઘણીજ જોખમી છે, અને ઘણી સાવધાની રાખવાની જરૂર છે.

અત્રે દવાઓની જાતો ઉપર પણ થોડો ઇસારો કરવો પડશે. માણસોમાં જેટલી પ્રકૃતિઓ જુવો છો, એટલીજ ઓસડીયાંની જાતો છે. ઓસડીયાંને અને માણસોના શરીરનાં બંધારણને ઘણો નિકટ

સંબંધ છે, અને તેથી એ બન્ને સંબંધો અથડામણીમાં ન આવે એવી રીતે ઓસડીઆંઓનો ઉપયોગ કરવો એ વૈદ્ય તથા ડાક્ટરની ફરજનો એક મુખ્ય ભાગ છે. ઓસડીયાંની અનેક જાતો પૈકી જે ઓસડો ઝેરી તથા ઘણા ઉગ્ર સ્વભાવનાં છે તેને વાપરવામાં બહુજ સાવધાની રાખવી પડે છે, અને તેથી ડાહ્યા ઉપચારકો પોતાના ઉપાયોમાંથી એવાં તોફાની ઓસડીયાં (Drugs) ને જેમ બને તેમ દૂર રાખે છે. આ પુસ્તકના ઉપાયોમાં પણ બનતાંસુધી એવાં ઓસડીયાંનો ઉપયોગ લીધો નથી, અને જ્યાં જ્યાં એવાં ઓસડીયાંનો ઉપયોગ લીધો છે ત્યાં સાવચેત રહેવાને માટે ચેતવણી આપેલી છે.

આ પ્રવેશકપત્ર સમાપ્ત કરતાં છેવટ એટલુંજ કહેવાનું છે કે, આવા સહેલા ઉપાયોના સંગ્રહો આપીને દરદોના ઉપાયોની બાબતમાં લોકોને સ્વાશ્રયી બનાવવા એ જ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. લોકો ઉપાયો માટે વૈદોના તથા ડાક્ટરોના પરાધીન બની ગયા છે અને પોતાની મેળે ઉપાય કરી લેવાની સર્વ સગવડ તથા સુગમતા તેઓ ખોઈ બેઠા છે. દેશમાં જૂનું ઘરવૈદું તથા ડોશીવૈદું તથા હાથે ઉપાયો કરી લેવાનું ઘરગતુ જ્ઞાન પુનઃ પ્રાપ્ત થાય, એ જ અમારા આ પ્રયાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે.

ભેટનાં પુસ્તકો તૈયાર કરવાનો મારો ભાર આ વખતે મારા ચિરંજીવી રવિશંકરે માથે લીધો છે અને આ બન્ને ભાગના ઉપાયોનો સંગ્રહ મારી દેખરેખ નીચે તેણે તૈયાર કરેલો છે. પુસ્તક રચનામાં એનો પ્રયાસ આ પહેલો જ છે, અને તેથી કાંઈ અપૂર્ણતા કે ખામી રહી ગઈ હોય તો તે ક્ષન્તવ્ય છે.

અમદાવાદ.
તા. ૧૫-૧૧-૧૯૧૪. } **વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.**

ગરીબોનો વૈદ્ય

અથવા

સહેલા અને સસ્તા ઉપાયો.

પ્રકરણ ૧ લું.

મગજનાં દરદો.

મૂર્છા, સન્યાસ (માથે લોહી ચડવું), ભ્રમ, તંદ્રા, મદ્યોન્માદ, ઉન્માદ, અપસ્માર (વાઇ), આંચકી.

આ દરદો મેદુ એટલે મગજના જ્ઞાનતંતુઓનાં છે; કેમકે તેમાં મેદુ વિકાર પામીને જ્ઞાન એટલે શુદ્ધિ નાશ પામી બેભાનપણું આવે છે. માથાનાં અનેક દરદો છે. માથું દુઃખવું, માથાનું શૂળ, આધાશીશી, ચકર, એ પણ માથાનાં દરદો છે, પણ તે દરદોમાં જ્ઞાનનો નાશ થતો નથી; પણ આ પ્રકરણનાં મૂર્છા વગેરે દરદોમાં દરદી બેભાન બને છે; એટલા માટે માથાનાં દરદોને બે પ્રકરણમાં વહેંચી નાખેલ છે.

મૂર્છા.

સમજણ—માણસ એકાએક બેભાન અને જડ બની જાય તેનું નામ મૂર્છા. મૂર્છા અનેક રોગમાં આવી જાય, અથવા રોગ વિના પણ નબળાં માણસોને મૂર્છા આવી જાય છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે. ઘા

વાગવાથી, બહુ લોહી દેખવાથી, શસ્ત્રક્રિયા થતી જોઇને કમકમાટી છુટે તેથી, અતિ તાપથી, અતિ ભયથી, અતિ ક્રોધથી, ફાસકો પડવાથી, મૂર્છા આવી જાય છે, તેમજ કેટલાંક દરદોમાં પણ મૂર્છા આવી જાય છે; જેમકે હૃદયનું દરદ, સ્ત્રીઓનો ઋતુદોષ, અતિ દારૂ પીવાથી, ઝેર ખવાયાથી તથા ખરાબ ઝેરી વાસથી પણ મૂર્છા આવી જાય છે; જેના શરીરમાંથી લોહી બહુ ઓછું થઇ જાય છે તેને વારંવાર મૂર્છા આવે છે.

મૂર્છા, ભ્રમ તથા તંદ્રા એ ત્રણેમાં બેભાનપણું વગેરે લક્ષણો સરખાં છે, તોપણ થોડો થોડો તફાવત છે, તે એ કે મૂર્છામાં તમોગુણ સાથે પિત્તનું જોર વધારે હોય છે, ભ્રમમાં પિત્ત વાયુ તથા રજોગુણનું પ્રબળ હોય છે અને વાયુ કફ તથા તમોગુણના પ્રબળથી તંદ્રા એટલે ઘેન સરખી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સન્યાસ નામે એક બીજું મગજનું દરદ છે, તે મગજે લોહી ચડવાથી થાય છે. તેમાં અને મૂર્છામાં તફાવત એ છે કે, મૂર્છા નબળાં અને જુવાન માણસોને વિશેષ કરીને થાય છે, ત્યારે સન્યાસ વિશેષ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં થાય છે. મૂર્છા થોડી મુદતમાં પાછી વળે અને સન્યાસની બેશુદ્ધિ ઘણો સમય રહે છે, અને ઘણું કરીને તેમાંથી દરદી બચતો નથી.

ઉપાયો—૧. મૂર્છા આવે કે મૂર્છાવાળાનું માથું ધડ કરતાં નીચું રખાવીને ટેકો આપી બેસાડવો; મોં ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું, પંખાથી માથા ઉપર પવન નાંખવો, તેના શરીર ઉપર ખુલ્લી હવા આવવા દેવી અથવા દરદીને ખુલ્લી હવામાં લેવો, માણસોની ગરદી ઓછી કરવી, ઈત્યાદિ ઉપચાર કરવાથી મૂર્છા વળે છે ને દરદી શુદ્ધિમાં આવે છે.

૨. શુદ્ધિમાં લાવવાના તાત્કાલિક ઉપાયોમાં બળેલું ધુમાડાવાળું પીછું નાકે ધરીને નાકમાં તેની ધુમાડી જવા દેવી, બબે મીનીટે આમો-

નીયા સુંઘાડવું અથવા એવુંજ કોઈ સખ્ત નસ્ય આપવું, જેમકે તમાકુ, મરી, પીપર, વગેરે જે હાજર હોય તેની બારીક ભુકી નાકમાં ફુંકવી, એજ રીતે એવી વસ્તુનું આંખે અંજન કરવાથી કે કાનમાં કાગળની ભુંગળી વડે ફુંકવાથી દરદી શુદ્ધિમાં આવી જાય છે.

૩. મૂર્છા વધારે વખત રહે તો છાતી ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું.

૪. અંદર દવા આપવાની જરૂર પડે તો મૂર્છાના દરદીને ઠંડા ઉકાળા અથવા પિત્તના તાવમાં કહેલા ઉકાળા પાવા.

૫. ધમાસાનો ભૂકો અકેક રૂપીઆભાર અર્ધાશેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખીને એક તોલો ઘી નાંખીને પાવો.

૬. રૂ. ૧ ભાર સાથવો (ઘઉં, ચણા, જાર વગેરેને શેકીને તથા દળીને કરેલ લોટ) તથા રૂ. ૧ ભાર સાકર નાળીયેરનું પાણી મળવીને પાવો.

૮. કાળી દ્રાક્ષ, દાડમની છાલ, કમળનાં ફુલ, તેનો ઉકાળો સાકર નાખીને પાવો.

૮. મીઠી મીઠી દવાઓ નાખીને ઉકાળેલું દુધ પાવું; તથા સુવાસિત ઠંડાં ઠંડાં પીણાં પાવાં.

૯. સવારે ત્રિફલા (હરડે, બેડાં, આંબળાં)નું ચૂર્ણ તો. ૦। ગોળ મેળવીને ચાટવું, અને રાત્રે ત્રિફલાનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને ચાટવું. સાત દિવસ ચાટવાથી મૂર્છા મટે.

૧૦. આંબળાં બાફીને વાટવાં, તેમાં દ્રાક્ષ મેળવવી; થોડી સુંઠ મેળવીને મધ સાથે ચાટવું.

૧૧. મૂર્છાની બેશુદ્ધિ ઉડાડવા માટે કેટલાંક સુંઘવાનાં નસ્યો કે આંજવાનાં અંજનો પણ અપાય છે; જેમકે મરી અથવા પીપરની બારીક ભુકી આંખમાં આંજવી તેમજ સુંઘાડવી; કાગળની ભુંગળી કરીને તે ભુકી કાનમાં પણ ફુંકવી. આ ઉપાયથી બેશુદ્ધ બનેલ દરદી ઘણીવાર બહુ આશ્ચર્યકારક રીતે શુદ્ધિમાં આવી જાય છે.

૧૨. મૂર્છા વળ્યા પછીની સુસ્તી આરામ આપવાથી દૂર થાય છે. તેમજ નીચેની દવાઓનો ઉપયોગ કરવોઃ–

(૧) બરાસ (કપુર) ૧ વાલ પાણીમાં પાવું.

(૨) એક રતી કસ્તુરી નાગરવેલના પાનના રસમાં કે તુલસીના પાનના રસમાં પાઇ દેવી.

(૩) સુંઠ કે સુંઠ મરી પીપરનું ચૂર્ણ રૂ. ૦ા ભાર મધમાં ચટાડવું.

(૪) રસની ઉંચી હિંગ ૧ થી ૨ વાલ ઘીમાં મેળવીને ચટાડવી.

(૫) ઘોડાવજ કે તાજું તગર અથવા તાજી જટામાંસીનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ બબે આનીભાર અથવા એ ત્રણેનું ચૂર્ણ રૂ. ૦ા ભાર મધમાં ચટાડવું.

(૬) મોરપીંછની ધુમાડી દેવાથી તથા મોરપીંછની રાખ મધમાં ચટાડવાથી દાંતખીલી ખુલે છે.

૧૩. મૂર્છાને ફરીથી આવતી અટકાવવા માટે દરદીને માથા નીચે ઓશીકું રાખ્યા વિના લાંબો સુવાડી દેવો; જો સુઇ ન શકે તો બે પગ વચ્ચે માથું નમતું મુકાવીને બેસાડવો.

૧૪. વારંવાર મૂર્છા આવતી હોય તેણે શક્તિની દવાઓ ખાવી; લોહી ઓછું હોય તો લોહી ભરાય એવા ઉપાયો કરવા; અને બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૧૫. મૂર્છા આવે કે દરદીને થોડી ક્ષણ ઉંધે માથે રાખવાથી લોહી માથા તરફ ધસી જવાને લીધે મૂર્છા જલદી વળે છે અને દરદી શુદ્ધિમાં આવે છે.

સૂચના—જુના જવની રોટલી, રાતા સાઠી ચોખા, મગનું ઓસામણ, ગાયનું દુધ, સાકર, દ્રાક્ષ, નાળીયેર, દાડમ વગેરે મેવો; શ્રમ, શ્રવણ, ચિંતવન, ઉપદેશ, ધૈર્ય, નાક તથા મુખના વાયુને વારંવાર રોકી રાખવો; રેચ, ઉલટી તથા અપવાસ; એ સર્વ મૂર્છાવાળાને

માફક આવે. ગરમ તથા વિરૂદ્ધ અન્નપાન, દહીં, ખાટી છાશ, નાગર-વેલનાં પાન, ઝાડા પેસાબનેા અટકાવ, પરસેવેા એટલે ધામ થવેા, એ સર્વ મૂર્છાવાળાને વિરૂદ્ધ છે.

સન્યાસ–મગજ ઉપર લેાહી ચડવું.

સમજણ—મગજ ઉપર લેાહી ચડવાથી બેશુદ્ધિ આવીને દરદી લાકડા જેવેા જડ થઇને પડે છે, તેને આર્ય વૈદકમાં ‘સન્યાસ,’ અને અંગ્રેજીમાં ‘એપેાપ્લેકસી’ કહે છે. મૂર્છા, મદ્યેાન્માદ, અફીણનું ઝેર, અને વાઇ, એ સર્વ દરદેાનાં લક્ષણેા, થેાડા થેાડા તફાવત સિવાય મળતાં આવે છે. તફાવત જાણી લેવેા જોઇએ, જેથી દરદ ઓળખતાં ગુંચવણ ન પડે.

મૂર્છા—જુવાન અને નબળા મનની સ્ત્રીઓમાં વિશેષ થાય છે; સન્યાસ ૫૦ કરતાં મેાટી ઉપરમાં વિશેષ કરીને થાય છે; મૂર્છા જલદી વળે છે, અને ધીમે ધીમે ભાન આવવા માંડે છે; સન્યાસનું બેભાન-પણું લાંબા સમય સુધી ચાલે છે; બે ત્રણ કલાક, બે ત્રણ દિવસ અથવા વધારે મુદ્દત–આ દરદ જેમ વધુ લાંબું ચાલે તેમ બચવાની આશા ઓછી સમજવી; વાઇ, મદ્યેાન્માદ અને અફીણનાં ઝેરનાં લક્ષણેા મેળવવાથી તે દરદેામાં અને સન્યાસમાં શું તફાવત છે તે જાણી શકાશે. વાઈ અથવા ફેફરામાં દરદીના હાથ પગ ખેંચાય છે, તથા મેાઢે ફીણ આવે છે, જે લક્ષણેા સન્યાસમાં બીલકુલ હેાતાં નથી.

મગજ ઉપર લેાહી ચડવાનાં કારણેા અનેક છે. ટુંકી ગરદન, મેાટી છાતી, લાલચેાળ લેાહીયાળ ચેહેરેા તથા જબરૂં શરીર, એવા બાંધાવાળાને આ દરદ થઇ આવે છે; વારસામાં ઉતરે છે; ખાન-પાનમાં અતિ છુટ, લાંબા સમયની કબજીયત, શરીર લેાહીમાં કમી થઇ પાંડુ રેાગ જેવું થઇ જવું; તેમજ કલેજું, હૃદય તથા મૂત્રના

એ ગુરદાનો બીગાડો, ઇત્યાદિ દરદોમાંથી પણ આ રોગ થઇ આવે છે. તાત્કાલિક કારણો—લોહીનું ફરવું એકદમ અટકી જવું, અને તે લોહીના ફરવાનો અટકાવ, અભ્યાસ નહિ છતાં અતિશય કસરત કરવાથી, બહુ ભાર ઉચકવાનો આંચકો ખમવાથી, એકાએક માનસિક ક્રોધ કે આવેશથી, અતિ તાપથી, અને હોજરીમાં હદ ઉપરાંત ખોરાકનો બોજો પડવાથી શરીરનું લોહી માથા ઉપર એકદમ ચડીને આ દરદ પેદા કરે છે. કોઇને લોહી જવાની આદત હોય છતાં તે લોહીનો એકદમ અટકાવ કરવાથી પણ તે લોહી માથા ઉપર ચડી જાય છે.

ઉપાયો—૧. સન્યાસની મૂર્છા આવે કે દરદીનાં બદન બંડીનાં બટન છોડીને ગળું તથા છાતી ખુલ્લાં કરવાં, માથું જરા ઉંચું રાખવું અને તેના શરીર ઉપર તાજો ખુલ્લો પવન આવવા દેવો. કપાળ ઉપર ઠંડું પાણી મુકવું, અથવા બરફની થેલી ફેરવવી; પગને તળીયે રાઇ વાટીને થેપલીઓ મુકવી; અથવા પગ ગરમ પાણીમાં ૧૦ મીનીટ સુધી રાખીને તેના ઉપર ગરમ પાણીની બાટલીઓ ફેરવવી અથવા હાથે પગે રાઇ ઘસવી. કોઇ પણ રીતે હાથ પગના છેડા ગરમ રાખવા, ઠંડા થવા ન દેવા.

૨. માથું તથા ખભા જમણી બાજુ ઉપર ટેકાવવા; સર્વ પ્રકારની શાંતિ રાખવી, ઘોંઘાટ ન થવા દેવો; સૂર્યનો કે દીવાનો પ્રકાશ બહુ થોડો આવવા દેવો. તે પછી જરૂર પડે તેમ નીચેના ઉપાયો કરવા.

૩. જમ્યા પછી તુરત લોહીનો જોશ માથે ચડીને આ દરદ થાય તો ઉલટી કરાવવી, ઉલટી એની મેળે થતી હોય તો થવા દેવી અથવા મોંમાં પીછું નાખીને વધારે ખુલાસેથી ઉલટી થવા દેવી.

૪. આ દરદમાં તાત્કાલિક જુલાબની જરૂર છે. ગરમ પાણીમાં જરા સાબુનું ફીણુ તથા એરંડીયું નાખીને પીચકારી ગુદામાં ચડાવવી.

૫. રેચની દવા પાવી હોય ને દરદી બેશુદ્ધ હોવાથી દવા ગળે

ન ઉતરે તો જીભ ઉપર નેપાળાના તેલનાં બે ત્રણ ટીપાં ચોપડવાથી જુલાબ થશે.

૬. ગરદનની પાછળ બોચી ઉપર બ્લીસ્ટર મારવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડાંમ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે, પણ તે ઉપાય અનુભવીના હાથે કરાવવો.

૭. આ દરદ થયા પછી પાંચ સાત કલાકમાં શુદ્ધિ ન આવે તથા પેસાબ ન થાય તો અનુભવી ડાકટરના હાથે સળી મુકાવી પેસાબ કરાવવો.

૮. સન્યાસમાંથી દરદી મુક્ત થયા પછી પણ ઝાડાનો ખુલાસો રખાવવો તથા ખોરાક હલકો સાદો આપવો. જ્યારે શરીર ગાંઠીયા વા જેવું થઇ જાય ત્યારે તો દરદીને વનસ્પતિનો આહાર દુધ અને પીવામાં માત્ર પાણી આપવું.

૯. આ દરદમાં જલદ ગરમ દવાઓ, અને મનના શ્રમનો બીલકુલ ત્યાગ કરવો.

બીજા દવા સંબંધી ઉપાયો મૂર્છા રોગ પ્રમાણે કરવા.

સૂચના—પરહેજી પણ મૂર્છા રોગ પ્રમાણે. મગજને શાંત રાખનાર, હલકો, સાદો, વનસ્પતિનો ખોરાકજ આ દરદમાં માફક આવી શકે.

ભ્રમ-તંદ્રા.

સમજણ—અંગ્રેજીમાં આ સ્થિતિને 'ડિલીરીયમ' કહે છે આ કોઇ સ્વતંત્ર દરદ નથી, પણ બીજા દરદમાં થનારાં લક્ષણો છે. દરદની ચોકસ સ્થિતિમાં દરદી પોતાના મનની શક્તિ ગુમાવી દઇને ક્ષણે ક્ષણે પોતાનું ભાન ભૂલી જાય છે, અથવા બોલવામાં કે ક્રિયામાં તેને પુરેપુરી શુદ્ધિ રહેતી નથી. કોઇ દરદીનું મન જરા તરા અવ્યવસ્થિત થાય છે અને કોઇ તો છેક બેભાનની સ્થિતિમાં કે નિંદ્રા જેવી સ્થિતિમાં આવી પડી લવે છે અથવા તોફાને ચડે છે.

વિશેષ કરીને રાતના વખતે આ સ્થિતિ થાય છે, અથવા રાતે તેનું જોર વધે છે. શરીરમાંથી બહુ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઇમાં, અતિ બળવાથી, જખમ થવાથી, અથવા ખોપરીનાં કે બીજાં હાડકાં ભાગવાથી, અને તાવમાં ભ્રમ તથા તંદ્રા જેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અતિ તાપ (Sunstroke) એ પણ તેનું કારણ છે. ભ્રમ તથા તંદ્રા જ્યારે બહુ જોર કરે અને દરદી તોફાને ચડે ત્યારે સમજવું કે દરદીના મગજમાં સોજો છે, અથવા મગજમાં કાંઇ પણ વિકાર થયો છે. સાધારણ તંદ્રા એટલે ઘેન સરખી સ્થિતિમાં દરદી પડી રહે છે અને દરદ જોરમાં હોય છે તો દરદી તોફાને ચડે છે.

ઉપાય—૧. દરદીના ઉપર બરાબર દેખરેખ રાખવી, જેથી દરદી પથારીમાંથી ઉઠી ઉઠીને તોફાન કરે નહિ. આવા દરદીને ધમકાવવાથી કે જોરજુલમ કરીને તેને બોલતો કે તોફાન કરતો અટકાવવાથી તે અટકતો નથી પણ ઉલટો વધુ જોરથી સામો થાય છે. માટે તેની સાથે જરા દઢતાથી પણ નરમ શબ્દોથી અને સમજાવટથી કામ લેવાથી તે શાંત રહે છે.

૨. જે કારણથી આ સ્થિતિ થઇ હોય તે કારણ અથવા દરદનો ઉપાય વૈદ્ય કે ડૉકટરની મદદથી કરવો.

૩. તાવની તંદ્રા હોય તો માથા ઉપર ઠંડક રાખવી, તેથી તંદ્રા અને બેશુદ્ધિ દૂર થઇ દરદી શુદ્ધિમાં દેખાશે. એ સિવાય તાવમાં મળદોષ વગેરે જે કારણ હોય તે કારણ અનુભવી ઉપચારકની સલાહથી દૂર થશે એટલે તંદ્રા દૂર થઇને દરદી સંપૂર્ણ શુદ્ધિમાં આવશે.

૪. તંદ્રામાં પણ મૂર્છા તથા સન્યાસ રોગમાં બતાવેલા બહારના ઉપચારો કરવાથી ઘણીવાર દરદી શુદ્ધિમાં આવી જાય છે.

સૂચના—વિશેષ પરહેજીની તજવીજ મૂર્છા રોગ પ્રમાણે સમજવી.

મદ્યોન્માદ.

સમજણ—આ દરદનાં બીજાં નામો 'મદાત્યય' 'પાન્યાત્યય' 'પાનવિભ્રમ' વગેરે પણ છે. મદ્ય અથવા દારૂ અતિ પીવાથી મગજ બગડીને ઉન્માદ અથવા ગાંડપણ જેવી સ્થિતિ થાય છે, ત્યારે આ ઉન્માદની સ્થિતિને 'મદ્યોન્માદ' નામ આપી શકાય. અંગ્રેજીમાં તેને 'ડિલીરીયમ ટ્રેમેન્સ' કહે છે. અતિ દારૂ પીવો, એજ આ રોગનું કારણ છે.

અતિ દારૂ પીવાથી નિશો ચડે છે અને એવા નિશાવાળા દારૂડીઆઓને રસ્તે ચાલતાં આપણે ઘણીવાર જોઇએ છીએ, તેથી તેનાં લક્ષણો આપણા સૌના જાણવામાં છે. આ ઉન્માદ દારૂથી થયો છે કે કેમ, તે વિષે દરદીની હકીકત મેળવવાથી તથા તેના મોંના વાસ ઉપરથી ખાત્રી થાય છે. નિત્ય દારૂ પીવાથી નિશો ચડીને પછી ઉતરી જાય છે, માટે તે સ્થિતિને દરદમાં ગણવાનો રીવાજ નથી; પણ પછી અતિ વ્યસનથી પીનારની મગજની સ્થિતિ કાયમને માટે બગડેલી રહે છે, અને ઉન્માદી થઈ જાય છે, ત્યારે તે સ્થિતિને 'મદ્યોન્માદ' કહેવામાં આવે છે. એકી વખતે ઘણો દારૂ પીવાયાથી પણ આવું દરદ થાય છે.

ઉપાય—૧. અનિયમિત રીતે અને અતિશય દારૂ પીવાથી આ દરદ થાય છે. એજ દારૂ એ દરદીને નિયમમાં પાવો, થોડો થોડો નિયમિત રીતે પાવો અને સારૂં ખાનપાન આપવું; તેથી આ દરદ ધીમે ધીમે દૂર થઇ દરદીનું મગજ ઠેકાણે આવે છે.

૨. દારૂની અવેજીમાં અથવા દારૂની સાથે દ્રાક્ષ, ખજુર, ફાલસાં, આંબળાં, સાકર વગેરે ચીજોનું શરબત કે કવાથ બનાવી પીવાથી નિશાની ગરમી શાંત પડવા માંડે છે.

૩. ધમાસો તથા મોથનો ઉકાળો કરીને પીવો; અથવા મોથ તથા ખડસલીયાનો ઉકાળો પીવો; તેથી મદ્યના દોષનું પાચન થઇ જાય છે.

૪. ખજુર, દ્રાક્ષ, ફાલસાં, આંબલી, અમ્લવેતસ, દાડમ તથા આંબળાં, તેનો મન્થ બનાવવો એટલે તે સર્વ ચીજોને વાટી ઘુંટીને તેનું ઘાટું પાણી બનાવી પીવું.

૫. ગાયનું દહીં તથા થોડું તલનું તેલ, તેને ફીણીને તેમાં જરા કપુર મેળવીને પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૬. દારૂ પીને તેના ઉપર તુરતજ ઘી તથા સાકર ચાટવામાં આવે તો દારૂનો નિશો ચડે નહિ; માટે આ મદ્યોન્માદ મટાડવા માટે પણ દારૂ ઓછો કરીને તેના ઉપર તુરતજ ઘી સાકર ચાટવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૭. પીધેલ દારૂ પચી ગયા પછી સંચળ, સુંઠ, મરી તથા પીપર તેની ભુકી આશરે બે આનીભારથી પાવલીભાર વજનથી થોડા દારૂમાં તથા પાણીમાં મેળવીને પીવાથી વાયુનાં લક્ષણવાળો મદ્યોન્માદ મટે.

૮. દારૂમાં એટલુંજ બીજું પાણી નાખીને તથા સાકર અને મધ મેળવીને તે પીવામાં આવે તો પિત્તના લક્ષણવાળો મદ્યોન્માદ શાંત પડે. પિત્ત સંબંધી મદ્યોન્માદમાં સઘળા ઠંડા ઉપચારોજ કરવા જોઇએ.

સૂચના—મદ્યોન્માદીને ઘઉં, જવ, મગ, અડદ, સાઠી ચોખા, વગેરે ધાન્ય વધારે માફક આવે. ઠંડું પાણી તથા સ્નાન પણ માફક આવે, માટે આ દરદીને ઠંડાં પીણાં પાવાં અને ઠંડા પાણીથી નિત્ય સ્નાન કરાવવું. ખજુર, ફાલસાં, દાડમ, વગેરે મધુર અને તૃપ્તી કારક ચીજોનો રસ સાકર તથા મધ નાખીને પાવો કે તેનું શરબત બના-

વીને પાવું. આંબલી ધોળીને તેમાં દાડમનો રસ તથા મધ નાખીને તે પાવું. મીઠા ચોખા તથા દુધ ખાવા આપવાં. સાકર મધ વગેરે મીઠા રસ, માખણ, મલઇ, દુધપાક, શ્રીખંડ અને શરબતો, વધારે માફક આવે છે અને ગરમ, તીખા, ખારા પદાર્થો, અને દારૂ તમાકુ વગેરે વ્યસનની વસ્તુઓ નુકસાન કરે છે.

ઉન્માદ-ચિત્તભ્રમ-ગાંડપણ.

સમજણ—અક્કલ ખસી જવાથી માણસ ગાંડુ બની જાય છે, તેનું નામ ઉન્માદ રોગ છે. અંગ્રેજીમાં આ રોગને 'ઇનસેનિટી' કહે છે. તેના કેટલાક ભેદ છે, જેમકે ચિત્તભ્રમ, ઉદાસીનતા, બુદ્ધિનો નાશ.

ઉન્માદનાં અનેક કારણો છે. વારસામાં પણ ઉતરે છે. બહુ દારૂ પીવાથી, અફીણ ગાંજો ધતુરો ખાવાથી, અતિ વિષયાસક્તિથી, એકાએક આપત્તિ આવવાથી કે મોટું નુકસાન થવાથી, શોક ચિંતા તથા ભયથી, એમ અનેક કારણોથી આ દરદ થાય છે.

ઉપાય—૧. પ્રથમ શરૂ થતા ઉન્માદમાં એકાદ આકરો જુલાબ આપવો, માથા ઉપર ઠંડાં પોતાં મુકવાં કે ઠંડા પાણીની ધાર કરવી; માથા ઉપર તથા બોચી ઉપર રાઇનો લેપ મારવો; અથવા ચીત્રાનાં મૂળને કે નેપાળાનાં બીને પાણીમાં વાટી બોચી ઉપર ચોપડી ફોલ્લો (બ્લીસ્ટર) ઉઠાડવો અને તેમાંથી રસી વહી ગયા પછી તે ફોલ્લાના ઉપર માખણ ચોપડીને રૂઝાવવો.

૨. ઉન્માદમાં વાયુનું જોર હોય તો પ્રથમ ઘી પાવું, પિત્તનું જોર હોય તો ઉલટી કરાવવી અને પછી બીજા યોગ્ય ઉપાયો કરવા.

૩. તોલા ૪ બ્રાહ્મીનાં પાનનો રસ, બે આનીભાર કઠનું (ઉપલેટનું) ચૂર્ણ અને ૦ાા તોલો મધ મેળવીને કેટલાક દિવસ પાવાથી ફાયદો થયાના દાખલા બન્યા છે.

૪. કોળાનાં બીનો મગજ તો. ૦॥ અને બે આનીભાર કઠનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પાવું. કઠ એટલે ઉપલેટ.

૫. શંખાવળીનો રસ તો. ૪, બે આનીભાર કઠનું ચૂર્ણ અને તો. ૦॥ મધ મેળવીને પાવું.

૬. કઠ, આસંધ, સીંધાલુણ, બોડી અજમોદ, જીરૂ, શાહજીરૂં, સુંઠ, મરી, પીપર, કાળીપાટ તથા શંખાવળી એ સર્વ સમભાગ અને સર્વના ચૂર્ણ બરાબર શંખાવળીનું ચૂર્ણ તે સર્વને બ્રાહ્મીનાં પાનના રસમાં ત્રણ દહાડા ભીંજવી ઘુંટીને સુકવવું. તેમાંથી રોજ એકેક રૂપીઆભાર દવામાં મધ તથા ઘી મેળવીને સાત દિવસ અથવા ફાયદો થાય ત્યાંસુધી ચાટવા આપવું.

૭. સરસવ, હીંગ, વજ, કાંકચીઆ, દેવદાર, મજીઠ, હરડે, બહેડાં, આંબળાં, ફટકડી ફુલાવેલ, માલકાંકણાંના દાણા, તજ, સુંઠ, મરી, પીપર, ધતુરા, સરસડો એટલે કાળીઓ સરસ તેનાં બી, હળ-ર તથા દારૂ હળદર, આ સર્વ વસ્તુઓને સમભાગ અથવા મળે તે પ્રમાણે ખાંડીને બકરીના મૂત્રમાં ઘુંટી સુકવી તૈયાર કરવું. આ દવા પીવામાં, આંજવામાં, નાકે સુંઘાડવામાં, નહાવાના પાણીમાં નાખવામાં, તથા શરીરે ચોળવામાં ઉપયોગમાં લેવી.

૮. સુંઠ, મરી, પીપર, હીંગ, મીઠું (લવણ), વજ, કડુ, સરસડાનાં બી, કાંકચીઆ અને ધોળા સરસવ, તે સર્વેને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેની વાટ બનાવી સુકવવી અને તે વાટ ઉન્માદીની આંખમાં આંજવી.

૯. કોઇ વસ્તુની કે ધનની હાનિ થવાથી જે માણસ ગાંડો થઇ ગયો હોય તેને તે વસ્તુ મળે તો ગાંડપણ જતું રહે.

૧૦. ગાંડાને કોઈ વાર ભય દેખાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહુ ભય પામે એવી તેના પાસે વાત કરવી, એકાંત ઘરમાં પુરીને ભય લાગે એટલો માર મારવો, દાંત કહાડી લીધા હોય એવો સરપ

તેને કરડાવવો, અને રાજાના માણસોને સોંપી તેના પાસે રાજ્ય ભય બતાવવો, તેથી પણ કેટલાક ગાંડાઓ ડાહ્યા થઇ જાય છે, એમ વૈધક શાસ્ત્ર સાક્ષી આપે છે. પણ એ ઉપાયો ગાંડપણનું કારણ જોઇને તથા ગાંડપણનો પ્રકાર જોઇને જરૂર લાગે તોજ કરવા.

૧૧. ભુરા કોળાંનો રસ, બ્રાહ્મીનાં લીલાં પાનનો રસ અથવા સુકાં પાનનો ઉકાળો, શંખાવળીનો રસ, વજનો ઉકાળો, એ દરેક બુદ્ધિને આપનાર હોવાથી મધ કે સાકર નાંખીને પાવા.

૧૨. શંખાવળી જે ચોમાસામાં સર્વ ઠેકાણે ઉગી નીકળે છે; તેનો સ્વરસ અથવા સુકી હોય તો ઉકાળો કરીને તેમાં યોગરાજ અથવા વજની ભુકી મેળવીને પાવો.

૧૩. માલકાંકણીના દાણા તોલા ૫, પીપરીમૂળના ગંઠોડા તોલા ૨ાા, તજ તોલા ૨ાા, તે ત્રણને ખાંડીને ૧૦ તોલા ગોળમાં પાવલી પાવલી ભારની ગોળીઓ વાળવી અને એકેક ગોળી ખાવી.

૧૪. ધતુરાના પાનનો રસ, અથવા ધતુરાનાં ૪–૫ બી ઘીમાં ચટાડી જોવાં.

૧૫. ધમાસાને ઉકાળીને તેમાં ઘી મેળવીને પાવો.

૧૭. રોજ ત્રણ ચાર વાર વાલ વાલ કપુર ખવરાવવાથી ઉન્માદીનું તોફાન શાંત પડે છે.

૧૮. બળદાણાને દુધમાં ભીંજવીને પાવા. તેથી ઉદાસીનતા તથા શાંત થઈ પડી રહેનારા ઉન્માદીને ફાયદો થાય છે.

સૂચના—ઘઉં, મગ, રાતા સાઠીચોખા, ગાયનું તરતનું દોયેલું દુધ, ઘી, જુનું એટલે મળે તો ગયા વરસનું ભુરૂં કહોળું, બ્રાહ્મીનાં પાન, દ્રાક્ષ, કોઠાં, ફનસ, એ ઉન્માદીને માટે સર્વોત્તમ પથ્ય છે. ગરમ ખાનપાન, દારૂ, અતિ તીખા તથા અતિ જલદ પદાર્થો, ઉન્માદીના મગજને વધારે બગાડે છે. તેની ઉંઘ, ભુખ તથા તરસ પણ

રોકવી નહિ, એટલે સારી રીતે ઉંઘવા દેવો, ભુખ લાગે કે સારો સાત્વિક ખોરાક ખાવા દેવો અને સારૂં ઠંડુ પાણી પણ પાવું.

અપસ્માર–વાઇ–ફેફરૂં.

સમજણ—આ દરદને આર્યવૈધકમાં અપસ્માર કહે છે, સામાન્ય લોકો વાઈ તથા ફેફરાના નામથી ઓળખે છે અને અંગ્રેજી વૈદકમાં 'એપીલેપ્સી' કહે છે. આ દરદ બહુ ભયંકર છતાં સામાન્ય લોકો પણ ઓળખી શકે છે, તો પણ હીસ્ટીરીઆ, મધોન્માદ, અને સન્યાસ રોગનાં લક્ષણો વાઇનાં લક્ષણોને મળતાં હોવાથી વખતે ભૂલ થઇ જાય છે. દરદી પ્રથમ ચીસ પાડી બેભાન થઇને પટકાઇ પડે, તદ્દન બેભાન થાય, હાથપગ ખેંચાય, મોંમાંથી ફીણ નીકળી પડે, જીભ કચરાય તો લોહી પણ નીકળે તથા મોં ઠરડાઇ જાય, અને વાઈ વળી ગયા પછી દરદી ઉંઘમાં પડે એ આ દરદનાં વધારે સ્પષ્ટ લક્ષણો છે, હીસ્ટીરીઆમાં ચીસ પડતી નથી, ઓછી બેશુદ્ધિ, ફીણ નીકળે નહિ, મોં ઠરડાય નહિ.

આ દરદ વારંવાર વારસામાં ઉતરતું દેખાય છે. તે સિવાય આંતરડાંમાં જંતુ (કૃમિ) પડયા હોય તો તેથી આવું દરદ ઉપડી આવે. બાળકોને દાંત આવતા હોય તે મુદ્દતમાં કોઇ કોઇ ને કોઇવાર વાઇ જેવાં લક્ષણો થઇ આવે છે. અતિ માનસિક આવેશથી કે ક્રોધથી પણ આ દરદ થાય છે. હસ્તદોષ જેવી ખરાબ ટેવવાળા કેટલાક છોકરાઓને પણ આ દરદ થાય છે. અતિ વિષય, ભય, ક્રોધ, કૃમિ, અજીર્ણ, અને સ્ત્રીઓના માસિક ઋતુનો અટકાવ, એ સર્વે આ દરદને જોર આપે છે. મગજ એટલે મેદુના વિકારથી પણ આ દરદ થાય છે. એકંદરે બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, યાદશક્તિ જતી રહે છે, અને મન ઘણુંજ બગડી જાય છે.

ઉપાય—૧. વાઇ આવવાની છે એવી અગાઉથી ખબર પડી જાય તો, પેટ ભર્યું હોય તો, અર્થાત તુરતમાં ખાધું હોય તો, ગરમ પાણીમાં રાઇ નાખીને પાવી તથા ઉલટી કરાવવી; જો પેટ ખાલી હોય તો ઠંડું પાણી પાઇ દેવું. તેથી કદાચ વાઇનો ફીટ આવતો બંધ પડી જાય.

૨. વાઇનો ફીટ આવી ગયા પછી દરદીને ચત્તો પીઠભર સુવાડવો, અને માથું જરા ઉંચું રાખવું. ખુલ્લો પવન આવવા દેવો, મોં ઉપર પંખાવતી પવન નાખવો, અને ખુબ ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી. ગળુ તથા છાતી ખુલ્લાં કરી નાખવાં. તંગ કપડાં કે ગળબંધ હોય તે છુટા કરવા.

૩. દરદી તરફડીયાં મારે છે, માટે તેના શરીરને વાગે નહિ એવી રીતે તેના હાથ પગ મજબુતપણે પકડી રાખવા, પણ છાતી ઉપર દબાણ થવા દેવું નહિ. જીભ કચરાતી અટકાવવા માટે મોંમાં નરમ લાકડાનો કકડો કે બુચ કે નરમ ચમચો દાંતોની વચ્ચે ધરી રાખવો, જેથી દાંત વચ્ચે જીભ કચરાશે નહિ.

૪. ફીટ બંધ પડયા પછી દરદીને ઉંઘવા દેવો, પણ જો ઉંઘે નહિ તો ઉંઘ આવે એવી કાંઇ દવા આપીને પણ ઉંઘમાં નાંખવો, એ વધારે સારૂં છે.

૫. વાઇના દરદીનું પેટ નિત્ય સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી; ઝાડો કબજ થવા દેવો નહિ; માથું ઠંડું રાખવું; પગ ગરમ રાખવા, મન શાંતિમાં રહે એવી તજવીજ રાખવી, કપડાં મોકળાં પહેરાવવાં, તથા નિશાવાળી અને ન પચે એવી ચીજો તેને બીલકુલ આપવી નહિ; ખોરાક વનસ્પતિનો વધારે અનુકુળ થાય.

૬. આટલી તજવીજ રાખવા ઉપરાંત દવા દારૂના ઉપાયો કરવા. પણ તે દવાઓ દારૂવાળી કે નિશાવાળી નહિજ હોવી જોઇએ. દર-

દીના મનને શાંત રાખે અને બુદ્ધિને વધારે એવી દવાઓ હોવી જોઇએ. આ પુસ્તકમાં બુદ્ધિ વધારનારા ઉપાયો એક જુદાજ પ્રકરણમાં આપ્યા છે તે ઉપાયો કરવા.

૭. વજ અથવા જટામાંસીનું ચૂર્ણ બનાવીને તેમાંથી સવારે નિત્ય તો. ૦ા ચૂર્ણ મધમાં લાંબા સમય સુધી ચાટવું.

૮. બ્રાહ્મીનું અથવા જટામાંસી અને ખેતરાઉ મોથનું ચૂર્ણ લાંબા સમય સુધી મધમાં ખાવાથી વાઇ તથા હીસ્ટીરીયા મટે.

૯. નાગરમોથ ખાંડી, કપડછાણ કરીને તેની બારીક ભુકી શીશીમાં ભરી મુકવી તેમાંથી નિત્ય બે આનીભાર ભુકી એક પ્યાલી ગાયના દુધમાં મેળવીને પીવી. એ રીતે સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણવાર પીવી. તેલ મરચું ખટાશ ખાવાં નહિ.

૧૦. ગળો, ગોખરૂ તથા આંબળાં સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી રાખવું તેમાંથી નિત્ય સવાર સાંજ રૂ. ૦ા ભાર ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં મેળવીને ચાટવું.

૧૧. અક્કલકરો તોલા ૫, વજ તોલા ૫, એ બેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરીને શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી સવાર, બપોર, સાંજ દરરોજ ૦ા તોલો ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ચાટવું અને ખોરાકમાં ફક્ત દુધ તથા ચોખા. આ પ્રયોગ પણ ઉપલા પ્રયોગોની પેઠે ઘણા દિવસ ચાલુ રાખવાથી મગજમાં તથા બુદ્ધિમાં ઘણો સુધારો થાય છે.

૧૨. બાવળના વૃક્ષ ઉપર જે ફુલ થાય છે તે ફુલ તોલા ૫, તેને ગાયના ઘીમાં તળવાં. પછી તેને ખાંડીને મધમાં ગોળીઓ વાળી રોજ તો. ૦ા ખાવી.

૧૩. પીંપળાની વડવાઇની ભુકી કરવી. તેમાંથી તો. ૦ા પાણીમાં પીવી. તે સાથે ૦ાા વાલ અફીણ ઉમેરવાથી વધારે ગુણ કરે છે.

૧૪. કડવી તુંબડી સુકી રતી ૧ાા, ધોળા ધતુરાનાં બી રતી ૦ાા

ઇંદ્રવરણાંની અંતરછાલ રતી ૧. ત્રણેને મેળવીને નાગરવેલનાં કે તુલસીનાં પાનના રસમાં ૭ દિવસ આપવું.

૧૫. સુકવેલ અણુસીયાંની ભુકી એકેક રતી મધમાં ચટાડવી.

૧૬. નવસાર બબ્બે વાલ સવાર સાંજ પાણીમાં પીવો.

૧૭. રાતા આકડાનાં તાજાં ફુલ તથા મરીના દાણા સમભાગ વાટી વાલ વાલની ગોળી કરીને ખવરાવવી. રોજ બે ગોળી.

૧૮. કબુતરની હગાર અથવા હરણનાં શીંગડાંની રાખ ૧ થી ૨ વાલ વજને મધ તથા પીપર સાથે કેટલાક દહાડા સુધી ચટાડવી.

૧૯. કુષ્માંડ એટલે ભુરા કોળાના ગરભનું પાણી કાઢીને તે પાણી સાથે જેઠીમધનું ચૂર્ણ પાવું, અથવા એક ભાગ ઘી, ૧૮ ભાગ ભુરા કોળાનું પાણી, અને જેઠીમધની ચટણી, ત્રણે ઉકાળીને ઘી બનાવી ખવરાવવું.

૨૦. બ્રાહ્મીના રસમાં વજ, ઉપલેટ તથા શંખાવળીનું ચૂર્ણ નાખીને તેમાં જુનું ઘી નાખી પકાવીને તે ઘી ખાવું.

૨૧. ગાયના છાણનો રસ, દહીં, દુધ, તથા મૂત્ર અને એ સર્વની બરાબર ઘી નાખી ઉકાળીને ઘી બાકી રહે તે ગાળીને તે ઘી ખવરાવવું.

બહારના ઉપાયો:—૧. ચોખો અજમો એક ડાબલીમાં ભરવો. પછી ઉંટ છીંકે ત્યારે તેના નાકમાંથી કીડો નીકળે છે તે કીડો તે ડાબલીમાં મુકવો. પછી ડાબલી ઢાંકીને ખુબ હલાવવી, જેથી તે કીડો અજમા સાથે મળી જશે. પછી તે અજમાના ભુકાની ચપટી ભરીને વાઇવાળા દરદીને સુંઘાડવી.

૨. લસણની કળી તો. ૦ાા, ટંકણ તો. ૦ાા, ગળી તો ૦ાા, વરીયાળી તો. ૦ાા, ગોરૂચંદન તો. ૦ા, એ સર્વને ખાંડી ગાયના તાજા મૂત્ર સાથે ઘુંટવાં. વાઇના દરદીને આ દવા રોજ બે ત્રણવાર સુંઘાડવી.

૩. અડાયાં છાણાંની રાખ તો. ૫, તેને કપડછાણ કરીને તેને ૫ રૂપિયાભાર આકડાના દુધમાં ત્રણ દીવસ સુધી ભીંજવી રાખવી. પછી તે રાખ સુકાયેથી સુંઘાડવાના કામમાં લેવી.

૪. સુંઠનો ભુકો માથા ઉપર ઘસવો, અથવા સુંઠને પાણીમાં ઘસીને તેનાં બે ચાર ટીપાં નાકમાં નાખવાં; તેમજ ધોળા કાંદાનો રસ કાઢી તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૫. ઉંટના કાનના મરેલા જીવડા તથા તમાકુની ભુકી બનાવીને નાકમાં સુંઘાડવી.

૬. અગથીયાના પાનના રસમાં ગોમૂત્ર અને મરીની ભુકી મેળવીને નસ્ય આપવું એટલે નાકમાં મુકી સુંઘવું.

૭. અરીઠાં લીંબુના રસમાં ઘસી તેનું નસ્ય આપવું.

૮. ગંધકની ધુણી નાકે આપવી, તેમજ રાઇને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેનો શરીરે ખરડ કરવો.

સૂચના—ખોરાક હલકો ને ઓછો આપવો; મગજને શાંત કરે એવો સાત્વિક ખોરાક આપવો; દારૂ તથા માદક પદાર્થો બીલકુલ આપવાં નહિ, ઘઉં, ચોખા, મગ, દુધ, ઘી, મધ, આંબળાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, જુનું ભુરૂં કોળું, બ્રાહ્મી, વજ, હિતકારક છે. ચિંતા, ભય, શોક, ભયંકર પદાર્થો, ભયંકર વાતો, તીખાં, ગરમ અને જડ ભોજનો, માછલાં, પાંદડાંનાં સર્વ શાક, અતિ વિષય, સેવન તેમજ ભુખ, તરસ અને નિદ્રાને રોકવાં, એ સર્વ વાઇના દરદીને માટે નુકસાનકારક છે.

આંચકી-ખેંચતાણ.

સમજણ—ડાકટરો આ દરદને 'કનવલ્શન્સ' કહે છે. વાઈ, હીસ્ટીરીઆ, ધનુર, હડકવા, અને સ્ત્રીઓના સુવાવડના રોગમાં તેમજ બાળકોના કૃમિ રોગમાં આ દરદ ઉપડી આવે છે, ત્યારે શરીરના

સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, તેનું નામ આંચકી. જખમથી અથવા બીજા કારણથી ઘણું લોહી વહી જવાથી મગજ ખાલી પડવાના કારણથી પણ આંચકી થાય છે. મગજમાંની કોઈ રક્તનળી બંધ પડવાથી, મગજને ધક્કો લાગવાથી, ખોપરી ફુટવાથી, મગજમાંજ રક્તસ્રાવ થવાથી, લોહી બગડવાથી, કેટલાક તાવમાં તેમજ ઝેર ખવાયાથી હાથપગોની ખેંચતાણ થાય છે. આંચકી આવે છે ત્યારે આખું શરીર અથવા હાથપગ ખેંચાય છે, ચેહેરો વિકરાળ બને છે, મોં લાલ થઈ જાય છે, દાંત જડાઇ જાય છે, જીભ બહાર નીકળે, આંખોની કીકીઓ મોટી થાય, શ્વાસ ઘુંટાય, અને બેશુદ્ધિ આવી જાણે દરદી હમણાં મરી જશે, એવો ભય લાગે છે. કોઇને એકાદ આંચકી આવીને બંધ પડી જાય છે, અને કોઇને રહી રહીને વારંવાર આંચકી આવે છે.

ઉપાય—૧. જે દરદની આંચકી-ખેંચતાણ હોય તે દરદનો ઉપાય કરવો; હીસ્ટીરીયા હોય તો હીસ્ટીરીયાનું કારણ શોધી ઉપાય કરવો, વાઈ-ધનુર વગેરે હોય તો તેના ઉપાયો કરવા; મગજમાં કાંઈ વિકાર થયો હોય તો તેનો ઉપાય કરવો.

૨. અપસ્માર-વાઇમાં જે પ્રાથમિક ઉપચારો બતાવ્યા છે તે આ દરદમાં પણ કરવા. મોં ઉપર પાણી છાંટવું, પવન નાખવો, વગેરે.

૩. એક જુલાબ જલદી આપવો. દાંત ખીલી બેઠી હોય ને દવા ગળે ઉતરે નહિ તો ગુદા વાટે રેચની પીચકારી મારી જુલાબ કરાવવો.

૪. બોચી, પેટ તથા પગની પીંડીઓ ઉપર રાઇની પટીઓ મારવી અથવા લમણાં ઉપર બ્લીસ્ટર મારવો.

૫. અફીણ તથા કપુર સરખી નસોને ઢીલી કરનાર દવાઓ આપવાથી ખેંચતાણની શાંતિ થાય છે; કેટલીકવાર કસ્તુરી જેવી ગરમ દવાઓથી પણ આંચકી બેસી જાય છે.

૬. કરમીયાંના કારણથી ખેંચતાણ આવતી હોય તો કરમીયાંને મારનારી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. હરડે, બેડાં, આંબળાં, દેવદાર, નાગરમોથ, ઇંદરકાની, સરગવાના ઝાડના મૂળની છાલ, તે વસ્તુઓ સમભાગ મેળવીને તેનો નિત્ય ઉકાળો કરીને તેમાં લીંડી પીપરનું તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ બબે વાલ મેળવીને પાવાથી પેટના કૃમિ મરી જાય છે અને આંચકી બેસી જાય છે. સુવાવડની આંચકીમાં તથા બાળકોની આંચકીમાં આ ઉપાય ઘણીવાર લાભકારક થઈ પડેલ છે.

સૂચના—આંચકીનું કારણ તથા દરદ નક્કી કરીને તે પ્રમાણે ખાનપાન આપવું; મગજ, ગર્ભસ્થાન, તથા આંતરડાંના વિકારની આંચકીમાં ખોરાક છેક હલકો આપવો. મગનું ઓસામણ કે દુધ કે કાંજી સિવાય કાંઈ આપવું નહિ.

પ્રકરણ ૨ જું.

માથાનાં દરદો-શિરોરોગ.

માથું દુ:ખવું, આધાશીશી, ફેર અથવા ચકરી.

મગજના જ્ઞાનતંતુઓને ઇજા થવાથી મગજમાં જે વિકાર થઈ આવીને ઉન્માદ, વાઇ, વગેરે દરદો થાય છે, તેના ઉપાયો પહેલા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યા છે. આ બીજા પ્રકરણમાં માથાનો, દુખાવો, શૂળ, આધાશીશી વગેરે દરદોના ઉપાયો આપવામાં આવે છે:—

માથું દુ:ખવું-શિરોરોગ.

સમજણ—માથામાં દરદ થઈ આવે તે દરદને આર્ય વૈદકમાં શિરોરોગ કહે છે અને અંગ્રેજીમાં 'હેડએક' કહે છે. માથું દુ:ખવાનાં અનેક કારણો છે.

(૧) માથાનું દરદ મોટે ભાગે પાચનક્રિયા સાથે સંબંધ રાખે છે, એટલે કે અજીર્ણથી, કબજીયતથી તથા મંદાગ્નિથી માથું ચડી આવે છે. (૨) તાવ વગેરે અન્ય દરદોમાં માથે પિત્ત ચડવાથી અથવા શરદીમાં કફ ચડવાથી માથાનું દરદ થાય છે. (૩) કૃમિથી એટલે જંતુઓના વિકારથી પણ માથું દુઃખવાનું દરદ થાય છે. (૪) સ્ત્રીઓને માસિક ઋતુદોષથી તેમજ ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ સોજો કે બીજું દરદ થવાથી તેમજ પ્રદર એટલે ધુપણીથી પણ માથું દુઃખે છે. (૫) મગજના તંતુઓને બીજાં જે જે મર્મસ્થાનો સાથે સંબંધ છે તે મર્મસ્થાન બગડે તેથી પણ માથું દુઃખવા આવે જેમકે આંખ, કાન, નાક અને દાંતનાં દરદોને લીધે પણ માથું દુઃખવા આવે છે. માટે આમાંનું કયું દરદ છે, તેનો વિચાર કરીને માથું દુઃખવાનું કારણ પ્રથમ દૂર કરવાથી માથાનો દુઃખાવો મટશે, તોપણ આ નીચે માથું દુઃખવાના અનેક ઉપાયોમાંથી થોડા સહેલા ઉપાયો આપવામાં આવ છે.

૧. જે કારણથી માથું દુખવા આવ્યું હોય તે કારણ પ્રથમ દૂર કરવું. ઝાડો કબજ હોય તો જુલાબ લેવો. પિત્ત અથવા ગરમીનું કારણ હોય તો ઠંડા ઉપાયો કરવા, અને શરદીનું કારણ હોય તો ગરમ ઉપાયો કરવા.

૨. ત્રિફળા એટલે હરડે, બેડાં તથા આંબળાં એ માથાના દરદનો ઘણો સાદો, નિર્ભય અને અસરકારક ઉપાય છે. માટે તેની ફાકી સાકરમાં કે ઘી—મધમાં કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવાથી ઘણા દિવસનો દુખાવો પણ મટે છે, અને ઝાડાની કબજીયત પણ દૂર થાય છે.

૩. હરડે, બેડાં, આંબળાં, કરીયાતુ, હલદર, લીંબડાની અંતરછાલ તથા ગળો તે સાત વસ્તુને ખાંડી તેમાં બબે ત્રણ ત્રણ રૂપિયાભારની પડીકીને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખીને તેમાં જૂનો ગોળ તો. ૧ મેળવીને કેટલાક દિવસ પીવાથી માથાનો હઠીલો દુખાવો મટે છે.

૪. તકમરીયાનો લુઆબ સાકર નાખી આપવો તેથી પિત્તનું માથું શાંત પડે છે.

૫. ધાણા અને દ્રાક્ષને પલાળી તેમાં સાકર નાખી પીવાથી પિત્તનું માથું દુઃખતું હોય તો મટે છે.

૬. એલચી, હીંગ, જવખાર અને સીંધવનો કાઢો એરંડતેલ નાખીને આપવો.

૭. હરડે ૧ ભાગ, બેડાં ૧ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ, અને કાંકચીયાનાં બીંજ ત્રણ ભાગ એનું ચૂર્ણ એરંડતેલમાં ઘુંટીને આપવું. તેથી કૃમિને લીધે દુઃખતું માથું સારૂં થાય છે.

૮. લીલી ગળોને છુંદી પાણી મેળવીને રસ કાઢવો અને તેમાં મધ મેળવીને પીવાથી પિત્તનું માથું ઉતરે છે.

૯. હરડે, બેડાં, આંબળાં, દેવદાર, મોથ, ઉંદરકાની, સરગવાની છાલ, તેના ઉકાળામાં પીપર તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવું. તેથી કૃમિથી દુઃખતું માથું સારૂં થાય છે.

૧૦. પીપરીમૂળના ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે આપવું. તેથી કફનું માથું દુખતું મટે છે ને ઉંઘ આવે છે.

૧૧. એક વાલ કપુર ખાવાથી અને કપુર માથે લગાડવાથી ઉંઘ આવીને માથાનું દરદ મટે છે.

૧૨. લીંબડાની અંતરછાલ, ગળો, અને કરીઆતું તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી એક રૂપિયાભાર ચૂર્ણ લઈ તેમાં ચાર છ વાલ મરી મેળવી પાણીમાં વાટીને બીજું પાણી મેળવી ગાળીને તે પાણી ત્રણ વખત પાવું. તેથી તાવને લીધે દુખતું માથું મટે છે.

૧૩. લુ લાગવાથી અથવા બીજી કોઈ ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો આંબળાંનું, લીંબુનું કે આંમલીનું સરબત પીવું.

લગાડવાના ઉપાયો—

૧. પિત્તથી કે ગરમીથી જે માથું દુખતું હોય તેને માટે સુખડનો લેપ, વાળાનો લેપ, ગુલાબજળનાં પોતાં, માટીનો લેપ, ગાયનું તાજું ઘી ચોપડવું વગેરે ઉપાયો કરવા.

૨. શરદીથી માથું દુખતું હોય તો સુંઠ, લવીંગ, અને તજનો લેપ કરવો.

૩. જાયફળનો લેપ કપાળ ઉપર કરવો.

૪. રતાંજળીનો લેપ કરવો.

૫. નવસાર અને સુરોખારના પાણીનાં પોતાં માથા ઉપર મુકવાં.

૬. એરંડાનું મૂળ અને સુંઠ છાશમાં વાટી ગરમ કરી માથે લગાડવું.

૭. અડદના લોટનો રોટલો માથે એક પહોર સુધી બાંધવો.

૮. કપાળે અફીણ ચોપડવું.

સુંઘવાના ઉપાયો—

૧. નાક છીંકણી, તમાકુ, કાયફળ, આદુનો રસ, અગથિયાનો રસ, તુલસીનો રસ, કાળાં મરીની ભૂકી, અને ડુંગળીનો રસ તેમાંથી કોઇ પણ એક વસ્તુ સુંઘવાથી માથું હલકું પડે.

૨. ચાર વાલ જેઠીમધ, એક વાલ વછનાગ, તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી રાઈના દાણા જેટલું સુંઘવાથી સર્વ પ્રકારનું માથાનું દરદ મટે છે.

૩. નવસાર અને કળીચુનો મેળવી સુંઘાડવું.

૪. તેલીયા દેવદારનું તેલ (ટરપેન્ટાઈન) નાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી નાકના જીવડાને લીધે જે માથું દુઃખતું હોય તે મટે છે.

૫. કેસર, જેઠીમધ, કઠ અને સાકર દરેક પાવલીભાર લઈ ખાંડી બારીક કરી તેમાં ૪–૫ રૂપૈયાભાર માખણ મેળવવું. પછી અગ્નિ ઉપર તપાવીને તેનું ઘી તૈયાર કરવું. આ ઘીને સુંઘવાથી કે નાકમાં ટીપાં નાખવાથી ગરમી કે પિત્તથી દુઃખતું માથું મટે છે.

૬. સુંઠ, મરી, પીપર, કરંજ અને સરગવાનાં બી તેને બકરીના મૂત્રમાં વાટીને સુંઘવાથી અથવા લીંબોળીનું તેલ સુંઘવાથી કૃમિથી થતી માથાની વેદના મટે છે. જીવડા હોય તો નીકળી પડે છે.

૭. ગોળ અને સુંઠના ચૂર્ણને એકત્ર કરી સુંઘાડવાથી મસ્તકમાં શૂળ આવતું હોય તે મટે છે.

સૂચના—માથાના દરદીઓને સૌથી ઉપયોગી અને અગત્યની સૂચના એ કરવાની છે કે, માથાના દરદમાં પેટ અવશ્ય સાફ રાખવું; ઝાડાનો બીલકુલ કબજો થવા દેવો નહિ. ખોરાક બહુજ હલકો તેમજ ઓછો ખાવો; બનતાં સુધી એકજ વાર જમવુ, રાત્રે ખાવું નહિ. પચવામાં ભારે એવી જડ ચીજ એક પણ ખાવી નહિ. મંદાગ્નિ અને જાથુના અજીર્ણવાળાઓને માથું નિરંતર દુખ્યા કરે છે, અથવા મગજ બેચેન રહ્યા કરે છે. આવા દરદીઓએ વારંવાર ઉપવાસ કરવો અથવા બહુજ ઓછું ખાવું. તમાકુ, દારૂ વગેરે વ્યસનો અને નાટક જોવાના ઉજાગરા માથાના દરદીઓને બહુજ વિરૂદ્ધ હોય છે, માટે તેનો પ્રથમ ત્યાગ કરવો; ચા તથા કૉફી પીવાથી ઉંઘ તથા મગજની શાંતિનો ભંગ થાય છે, માટે માથું દુખતું હોય એવા લોકોએ ચા કે કૉફી કદી પણ પીવી નહી; ત્રિફલા એટલે હરડે બેડાં તથા આંબળાંની ફાકી જરા સાકર નાખેલા દુધ સાથે રાત્રે સુતી વખતે નિત્ય ખાવાથી અને દુધચોખા તથા સાદી દાળ તથા ચોખા કે પચે તો એકાદ રોટલી એવો સાદો ખોરાક લેવાથી અને ઉપર જણાવ્યું તેમ બનતાં સુધી રાતનું ખાવું બંધ કરવાથી પિત્તનું, શરદીનું, અજીર્ણનું કે સર્વ પ્રકારનું માથાનું દરદ જરૂર મટે.

આધાશીશી.

સમજણ—કપાળ તથા ભમર ઉપર જે દરદ થાય છે, તેને આધાશીશી કહે છે. કેટલીકવાર એકજ બાજુનું માથું દુઃખે છે અને

કેટલીકવાર આખું માથું દુઃખે છે. સામાન્ય રીતે લોકો કપાળના દુઃખાવાને ‘આધાશીશી’ એવું નામ આપે છે. તોપણ આધાશીશી એ ‘અર્ધશીર્ષ’ રોગનું અપભ્રષ્ટ નામ છે. અને તે એકજ તરફના દુઃખાવાને માટે નામ છે. તોપણ તે બન્નેના ઉપાયો એક બીજાને લાગુ પડે છે.

વળી માથાનો એક બીજો દુઃખાવો એવી રીતે થાય છે કે, સૂર્ય ઉગતાં શરૂ થઇ બપોર સુધી વધે છે અને બપોરથી સાંજ સુધીમાં ધીરે ધીરે મટી જાય છે. આ જાતના દરદને આર્ય વૈદ્યકમાં ‘અર્ધાવભેદક’ એવું નામ આપેલ છે.

સામાન્ય રીતે, માથાના દુઃખાવા કરતાં આધાશીશીમાં એ વિલક્ષણતા છે કે, તે રોજ નિયમિત વખતે દુઃખવા આવે છે અને થોડા કલાક રહીને ઉતરી જાય છે. મેલેરીયાની ઝેરી હવાથી પણ આ દરદ થાય છે. તેમજ અજીર્ણથી, વારંવાર રહેતા ગર્ભની નબળાઇથી, લાંબી મુદત સુધી બાળકને ધવરાવવાથી, તેમજ વધારે દસ્તાન જવાથી નબળી પડેલી સ્ત્રીઓને પણ આ દરદ થાય છે. કેટલીકવાર આ દરદ સખ્ત હોય છે અને કેટલીકવાર દરદી સવારમાં માથાની ફરીયાદ કરતો ઉઠે છે. કાંઇ ખાવું ભાવતું નથી, બોલવું ચાલવું ગમતું નથી, માથું ગરમ થાય છે, ધડકે છે, ચહેરો ફીકો થાય છે અને આંખની કીકીઓ સંકોચાય છે. દરદીને માણસોનો ગડબડાટ ગમતો નથી.

ઉપાયો:—

૧. માથું દુઃખવાના ઉપાયો આધાશીશીમાં પણ લાગુ પડે છે.

૨. હરડે, બહેડાં તથા આંબળાંનું ચૂર્ણ સાકર મેળવેલા દુધથી પીવું અથવા ઘી સાકર સાથે સવાર સાંજ બે વાર ચાટવું.

૩. ગળોસત્વ દુધમાં નાખીને પીવું.

૪. લીલી ગળોનો રસ કાઢીને, એટલે છુંદીને થોડું પાણી

મેળવીને તે પાણી ગાળી લેવું અને મધ મેળવીને સવારમાં વહેલું પીવું.

૫. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને મલાઇ, માવો, તાજી જલેબી, એવી મધુર ચીજ ખાવાથી આધાશીશી તથા સૂર્યાવર્ત્ત અટકે છે.

૬. મેલેરીઆ તાવથી માથું ચડતુ હોય તો ગળોના પાણીમાં મધને બદલે બબે ગ્રેન ક્વીનાઇન મેળવીને પીવું.

૭. સવારમાં ઉઠીને ઠંડું પાણી પીવું, ઘી તથા સાકર ચાટવી, અથવા દુધ પીવું.

૮. દૂધ અથવા નાળીયેરનું પાણી સાકર નાખી પીવું.

બહારના ઉપચારો:—

૧. સરગવાના પાનના રસમાં મરી વાટીને કપાળે લેપ કરવો.

૨. ઉપલેટ, એરંડ મૂળ અને કુવાડીયાનાં મૂળીયાં ખાટી કાંજીમાં કે લીંબુના રસમાં વાટી તેનો લેપ કરવો.

૩. વાવડીંગ અને કાળા તલ સમાન ભાગે લઇ વાટી તેનો લેપ કપાળે કરવો.

૪. મરી અને કાચા ચોખા ભાંગરાના રસમાં વાટી તેનો લેપ કરવો.

સુંઘવાના ઉપાયો:-

૧. બકરીના દુધમાં અથવા પાણીમાં સુંઠ ઘસી સુંઘાડવી.

૨. પીપર અને સીંધાલુણનું ચૂર્ણ તેલમાં અથવા ઘીમાં પકાવી સુંઘાડવું.

૩. કેસર અને ઘી એકત્ર ખરલ કરી સુંઘાડવાં.

૪. તુલેરના પાન અને દ્રોના રસને એકત્ર કરી સુંઘાડવું.

૫. વાવડીંગ અને કાળા તલ સમાન ભાગે લઇ વાટી સુંઘાડવા.

૬. ખડીસાકર અને મીંઢળ ગાયના દુધમાં ઘસી સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં સુંઘાડવાં.

૭. નગોડના રસમાં મરી ઘસીને સુંઘાડવાં.

૮. સવાર સાંજ ગાયનું ચોખું તાજું દુધ નાકમાં નાખવું. આ ઉપાય સાત દિવસ કરવાથી આધાશીશી મટી જાય છે.

૯. અરીઠા ઘીમાં ઘસી સુંઘાડવાં.

૧૦. બદામ અને કેસરને ગાયના ઘીમાં વાટી સુંઘાડવાં.

સૂચના:—માથાના દુખાવા પ્રમાણે.

ચકરી-ફેર.

સમજણ:—આ રોગ જેને થાય છે તે દરેક ચીજને ફરતી જુએ છે અથવા પોતાનું શરીર કે માથું ફરતું હોય એમ તેને જણાય છે. મગજને કાંઇ ઇજા પહોંચવાથી, તમાકુ, દારૂ, વગેરે કેફી ચીજોથી કવીનાઇન જેવી દવાઓથી, પાંડુ, નિર્બળતા, ફીકર, ચીંતા, અને શ્રમથી તેમજ નઠારા ગંધથી અને વહાણના અથવા હીંચોળાના ડોલથી ફેર આવે છે. પિત્તનો કોપ એ ફેરનું મુખ્ય કારણ છે. માટે કારણ જાણીને ઉપાય કરવો. પિત્તશામક ઉપાયોથી ભ્રમ મટે છે.

ઉપાય—૧. પેટ સાફ રાખવું અને ગરમ ખોરાક એકદમ છોડી દેવો.

૨. બદામ, ઘી અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

૩. મરી, સાકર અને ઘી મેળવીને ચાટવાં.

૪. માલકાંકણી તો. ૮, સુંઠ તો. ૮, અજમાનાં ફોતરાં તો. ૨ આ સર્વેને વાટી ગોળમાં તોલા તોલાની ગોળી કરી રોજ અરધી કે એક ગોળી ખાવી, તેથી શરદી કે વાયુનો ફેર મટે છે.

૫. સતાવરીનો રસ તોલા ૪, ઘી તોલા ૪, દુધ તો. ૪ તે સર્વેને સાથે ઉકાળવાં. જ્યારે ઘી બાકી રહે ત્યારે તેમાંથી રોજ બે તોલા ખાવું.

૬. સુકી બદામનાં મીંજ તો. ૧, તથા સાકર તોલો ૦ાા, બન્ને સાથે વાટીને રોજ સવારમાં ખાવાં.

૭. સુંઠની કટકી ખાવી અને ઘસીને તેનું અંજન કરવું.

૮. લવીંગ અને સુંઠને સમાન ભાગે મેળવીને ખાવાં તથા તેનું અંજન કરવું.

૯. મગજ ખાલી પડેલું હોય તો મગજ ભરાય એવી પુષ્ટીની દવા તથા સારો ખોરાક ખાવો; બદામ ખાવી, બદામનો શીરો ખાવો, દુધમાં ગળોનું સત્વ પીવું, વાંસકપુર, એલચી તથા સાકરની ભુકી બનાવી તે સાથે સોનાનો વરક (શક્તિ હોય તો) ૦ા થી ૦ાા મેળવીને તે દુધ સાથે પીવું.

પ્રકરણ ૩ જું.

આંખનાં દરદો.

આંખ ઉઠવી, ખીલ, આંખનું નાસુર, આંખનું કણું, આંખનું ચાંદુ, આંખનું ફુલુ, મોતીઓ, વાવલું, તિમિર, ઝામરવા, પરવાળાં, રતાંધળાપણું, આંધળાપણું, આંખમાં ઝેરી દવા, વગેરે.

આંખનાં દરદો ઘણાં છે પણ સામાન્ય લોકો ઓળખી શકે તેવાં સામાન્ય દરદોના સહેલા ઉપાયો આ પ્રકરણમાં આપવામાં આવેલા છે.

આંખની સાથે મગજનો નજીકનો સંબંધ હોવાથી મગજના તંતુઓને પુષ્ટી મળે તેવા ઉપાયો કરવાથી આંખનાં દરદો મટે છે, તેથી તેવા ખાવાના ઉપાયો પણ અત્રે આપવામાં આવેલા છે.

આંખ ઉઠવી—આંખની અંદરની ચામડી ગરમ થઇને આંખો લાલ થાય, બળતરા અને વેદના થાય તેને આંખ ઉઠવી કે આંખ આવવી એમ કહે છે. દરદના સામાન્ય જોરમાં આંખમાંથી પાણી વહે છે, પણ અતિશય જોરમાં આંખ ઉઠી હોય તો પરૂ પાચ નીકળે છે, આંખમાં અતિ ખટકો થાય છે અને તેથી કણું પડયા જેવું લાગે છે પણ તેમાં કણું હોતું નથી. વખતે ખીલ હોવાની શંકા પણ થાય છે. તેનો બરાબર ઉપાય કરવામાં આવતો નથી તો આંખમાં ફુલાં પડે છે અને ડોળા નાશ પામે છે માટે તેનો જલદી ઉપાય કરવો.

૧. આંખ ઉઠે કે તરતજ સાધારણ ઝાડાનો ખુલાસો થાય તેવી દવા આપવી. ખોરાક હલકો દેવો. ગરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૨. ઝાડાના ખુલાસા માટે હરડે ઉત્તમ ઉપાય છે. માટે એકલી હરડેનું ચૂર્ણ કે હરડે, બેડાં, આંબળાં ત્રણે વસ્તુનું સમાન ભાગે કરેલું ચૂર્ણ સાકર સાથે કે મધ સાથે આપવું.

૩. સામાન્ય આંખ ઉઠે તેમાં તો ગુલાબજળનાં, દુધનાં, દુધ અને પાણીનાં, ઘીનાં કે ત્રિફળા (હરડાં, બેડાં, આંબળાં,) ના ઉકાળાનાં પોતાં મૂકવાં.

૪. જસતનાં ફુલ પાણીમાં મેળવી તે પાણીનાં પોતાં મૂકવાં.

૫. એરડાનાં પાનને નવશેકાં બાંધવાં.

૬. લીંબુની ચીરમાં ફટકડી વાલ એક બે ભભરાવી તે ચીરો આંખો ઉપર બાંધવી અગર તેની પોટલી મૂકયા કરવી.

૭. બાવળનાં પાન અથવા દાડમનાં પાનને વાટીને આંખે તેનો લેપ કરવો.

૮. રસવંતી અથવા લોદરને પાણીમાં વાટી આંખોની આસપાસ લેપ કરવો.

૯. કાળી મરોડીને પાણીમાં ગાળી તેના તળીએ જામેલા ગારની પોટલી આંખો ઉપર બાંધવી.

૧૦. હરડે, બેડાં, આંબળાં દરેક તો. ૦ા લઇ પાણીમાં પલાળી નીચોવીને કે ઉકાળીને ગાળી લઇને તેનાં સવાર સાંજ ચાર ચાર ટીપાં નાંખવાં.

૧૧. સ્ત્રીના ધાવણનાં ટીપાં ચાર ચાર આંખમાં નાંખવાં.

૧૨. ફટકડી વાલ ૧ અને પાણી કે ગુલાબજળ રૂા. ૨ ભાર મેળવી તેનાં ટીપાં રોજ ૩ કે ૪ વાર નાખવાં.

૧૩. વાયુથી આંખ ઉઠી હોય તો દુધનીતરનાં ટીપાં અથવા ઘીનાં ટીપાં નાખવાં.

૧૪. રસવંતી કે જસતનાં ફુલ વાલ ૧ તેમાં પાણી રૂ. ૨ ભાર મેળવી તેનાં ટીપાં ત્રણથી ચાર નાખવાં; મોરથુથુ ૧ રતી ભાર, ગુલાબજળ તો. ૧ થી ૨ મેળવી તેનાં ટીપાં નાંખવાં.

૧૫. સરગવાના કે બાવળના પાનના રસનાં ટીપાં ૩ થી ૪ નાખવાં.

૧૬. કાસાંજણ આંજવું.

૧૭. ફટકડી પાણીમાં નાખી તે પાણીમાં હરડે ઘસી આજવી.

૧૮. હાથીદાંતને પાણીમાં ઘસીને આંજવું.

૧૯. આંખ બહુ આવી હોય, પરૂ નીકળતું હોય અને સુજી ગઇ હોય તો પોસના ડોડાનો શેક કરવો.

૨૦. એરંડાના પાન, છાલ અને મૂળને ઉકાળી તે પાણીમાં બકરીનું દુધ મેળવી ઉનું કરી પાણી બળી જાય એટલે રહેલું દુધ આંખ ઉપર ઝારવું.

૨૧. ઉપર પ્રમાણેજ હળદર અને દેવદારને પાણીમાં અને બકરીના દુધમાં ઉકાળીને દુધ રહે તે દુઃખતી આંખો ઉપર ઝારવું.

૨૨. સીંધાલુણ બકરીના દુધમાં મેળવી જરા ઉનું કરીને તે દુધ ઝારવું. અથવા તેના ગરમ પેલ આંખો ઉપર મુકવા.

૨૩. લોદર અને જેઠીમધ તેને ઘીમાં તળીને બકરીના દુધમાં ચટણી કરીને તેમાં બીજું દુધ મેળવી ગાળીને તે દુધના પેલ મૂકવા અથવા ઝારવું.

૨૪. અફીણ અને અજમાની પોટલીનો શેક કરવો.

૨૫. આંખ આવી હોય તે વખતે ત્રણ દીવસ સુધી સુરમો કે કોઈ બીજું અંજન આંજવું નહિ. કેમકે તેટલા દીવસ દરદનું જોર વધુ રહે છે.

૨૬. બહુ પરૂને લીધે આંખનાં પોપચાં બીડાઇ ચોટી જાય તો ગરમ પાણીથી આંખો ધોવી અને રાત્રે એરંડીયું આંજવું.

સૂચના—ખોરાક હલકો લેવો. ગરમ ખોરાક લેવો નહિ; બહુ અજવાળામાં કે તાપમાં ફરવું નહિ; પેટ સાફ રાખવુ, આંખો ચોખ્ખી રાખવી; ચીપડા, પરૂ, પાચ આંખમાં ભરવા દેવાં નહિ.

ખીલ-તાપોડીઆં—પાંપણની અંદર સાબુચોખા જેવા ધોળા નાના નાના દાણા થાય છે, તેનું નામ ખીલ છે. કેટલીકવાર ગરમીને લીધે પાંપણની નીચે લાલ દાણા દેખાય છે તેને કેટલાક ભુલથી ખીલ ગણે છે, પણ તે ખીલ નથી. ખીલમાં પણ આંખ ઉઠવાનાં ચિન્હો જણાય છે. આંખ લાલ થઇ સુજી આવે છે, પાણી ઝરે છે, અજવાળું સહન થતું નથી ને ખટકો થાય છે. ખીલ જુના થાય છે ત્યારે વારંવાર દુખવા આવે છે. આ ખીલ ડોળા સાથે નિરંતર ઘસાવાથી ડોળાનું ઉપલું પડ ખરાબ થાય છે, નજર મંદ પડે છે, ઝાંખ વધતી જાય છે અને આંખ ચુંચી થતી જાય છે.

ઉપાયો:—૧. આંખ ઉઠવાના ઉપલા ઉપાયો પણ કરવા અને ખોરાકની સંભાળ રાખવી. ધુમાડો તથા પ્રકાશથી આંખનું રક્ષણ કરવું અને ચસ્માં પહેરી રાખવાં.

૨. મોરથુથુ ખીલનો ઉત્તમ ઉપાય છે. તેની સળી કે કટકો ખીલ ઉપર ઘસવો અથવા તેનાં પાણીમાં ટીપાં કરીને નાંખવાં. ૧ વાલ મોરથુથુ, રૂ. ૨ાા ભાર ગુલાબજળ અથવા ટાંકાનું પાણી.

૩. મોરથુથુ, ફટકડી, સુરોખાર સમભાગ લઈ એક વાસણમાં રાખી તેની નીચે તાપ આપવાથી રસ થશે તેમાં જરા કપુર મેળવવું અને કઠણ થાય ત્યારે તેની સળી કરવી અને તે સળી રોજ સવાર સાંજ આંજવી.

૪. કાંસાજણ આંખમાં આંજવું.

૫. હરડે, બેડાં, આંબળાં ત્રણેનું ચૂર્ણ પાવલીભાર લઈ તેને પાશેર પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી આંખે છાંટવું અને તેનાં ટીપાં ૩ થી ૪ નાખવાં.

૬. ફુલાવેલ ફટકડી વાલ ૨, રૂા. ૨ ભાર પાણીમાં મેળવીને તેનાં ૩ થી ૪ ટીપાં નાંખવાં.

૭. રસવંતી વાલ ૧ અને પાણી તોલો ૦ાા મેળવી તેનાં ટીપાં ૩ થી ૪ નાખવાં અને આંખ ઉપર પણ લેપ કરવો.

૮. પોશના ડોડાનો આંખે શેક કરવો.

૯. મીઢાને બકરીના દુધમાં અને તે ન મળે તો ગાયના દુધમાં ઉકાળી રાબડી કરી આંખે લેપ કરવો.

૧૦. આંખની આસપાસ લોઢાનો કાટ ચોપડવો.

૧૧. ચીમેડને ફોલીને તેની સાથે જરા સાકર મેળવી તેનું ભરણુ ભરવું. આ ઉપાય સામાન્ય રીતે આંખ ઉઠી હોય કે ખીલ પડેલા હોય તેમાં સારો ફાયદો કરે છે અને આંખ નિર્મળ બનાવે છે.

૧૨. હરડેની છાલ, સીંધાલુણ, સોનાગેરૂ અને રસવંતી આ સર્વ સમાન ભાગે લઈ તેને પાણીમાં બારીક વાટીને આંખ ઉપર લેપ કરવો.

૧૩. હરડે, બેડાં, આંબળાં ત્રણેનું ચૂર્ણ પાવલીભાર સાકર સાથે ખાવાથી ઝાડાનો ખુલાસો થઇને આંખની ગરમી ઓછી થઇ ખીલનું જોર ઓછું થાય છે. માટે આ ઉપાય હમેશાં બીજા ઉપાયની સાથે ચાલુ રાખવો.

સૂચના—આ દરદમાં ખાસ કરીને મગજની ગરમી ઓછી થાય અને ઝાડાનો નિત્ય ખુલાસો રહે તેમ કરવું. ગરમ ખોરાક ખાવો નહિ.

આંખનું નાસુર—નાકની અડોઅડ આંખના ખૂણાની નાડીમાં ઘણુંજ બારીક છિદ્ર પડે છે અને તેમાંથી પાણી જેવી રસી વહે છે; તેને આંખનું નાસુર કહેવામાં આવે છે. કોઇવાર ત્યાં ગાંઠ અથવા સોજો દેખાય છે. જેમ દાંત, કાન, નાક અને ગુદામાં વ્રણ એટલે નાસુર પડે છે, તેવી રીતે આંખમાં પણ નાસુર પડે છે. અને તેમાં પણ મુખ્ય કારણ ગરમીનાં દરદનું હોય છે. બહુ રોવાથી આંસુનો પ્રવાહ વધે છે અને તે નાકદ્વારા બહાર નીકળે છે અને જો તે દ્વાર બંધ પડે છે તો તેથી પણ નાસુરનું દરદ થઇ આવે છે.

ઉપાય—(૧) નાડીવ્રણના એટલે નસમાં થનારા વ્રણના ઉપાયો કરવા.

૨ બીજાં નાસુરની પેઠે આ નાસુરમાં પણ શસ્ત્રનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે; માટે અનુભવી ડૉક્ટરની સહાયતા લેવી. આ નાસુરનું મોં વિશેષ ખુલ્લું કરવા માટે અંદર સળી નખાવવી અને સળી ચડી ન શકે તો ચીરીને રસ્તો મોટો કરાવવાથી જલદી મટી શકે છે.

૩. ઉપદંશની ગરમીથી નાસુર થયું હોય તો તેના ઉપાયો કરવા.

૪. આંખ ઉપર હમેશાં ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

૫. હરડે, બેડાં અને આંબળાં ત્રણેનો ઉકાળો કરી તે પાણીથી શેક કરવો એટલે આંખ ઉપર પાણીની ધાર કરવી.

૬. કુંવારનો ગર્ભ અને ચિત્રાનાં પાંદડાંને લઈ ચટણી કરી તેનો લેપ આંખના બહારના ભાગ ઉપર લગાવવાથી સારો ફાયદો કરશે.

સૂચના—આંખના સામાન્ય પથ્યાપથ્ય બતાવ્યા પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવું.

આંખનું કણું—બહારના કારણથી આંખમાં કણું પડે છે. તેથી ઘણી વેદના થાય છે.

ઉપાય—૧. કણું પડયા પછી તુરત ચોળાચોળ કરવી નહિ, અને આંખને સ્થીર રાખવી જેથી અંદરનાં આંસુથી પીગળી કણું બહાર આવે છે.

૨. ઉપર પ્રમાણે કર્યા છતાં કણું ચોટી બેઠું હોય તો કપડાંની નરમ વાટથી અથવા પાસેના માણસની જીભથી કઢાવવું.

૩. કેટલીકવાર આંખની અંદરના ભાગમાં ફોડકી ઉઠી આવવાથી કણું પડયાની શંકા થઈ આવે છે, માટે પાંપણ ઉથલાવી તપાસ કરી જે હોય તેનો ઉપાય કરવો.

૪. કણું ઉપરના પોપચામાં પડયું હોય તો તે પોપચું ઉંચું કરીને નીચેનું પોપચું અંદર ચડાવવાથી અંદરના પોપચાની પાંપણો સાથે વળગીને તે કણું બહાર આવે છે.

૫. સ્ત્રીના ધાવણનાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી કણું બહાર આવી જશે.

આંખનું ચાંદુ—કાળા ડોળામાં સોજો થવાથી ધોળો કે પીળો ડાઘ પડી જાય છે, તેને આંખનું ચાંદુ કહેવામાં આવે છે.

ઉપાય—૧. ગરમ પાણીનો શેક કરવો, ગરમ પાણીથી આંખ ધોવી અને આંખે પાટો બાંધી રાખવો.

૨. હરડે, બેડાં, આંબળાં ત્રણેનું ચૂર્ણ કરી પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીથી આંખો ધોવી તથા ધાર કરવી.

૩. પીડા ઘણી થતી હોય તો ધંતુરાના પાનને વાટી બાફી આંખની આસપાસ લેપ કરવો.

૪. કરંજના બીનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને કેસુડાંના રસની ભાવના આપી તેની વાટ કરી પાણી સાથે ઘસી આંજવી.

૫. રસવંતીને પાણીમાં વાટી આંખની બહાર ફરતો લેપ કરવો.

૬. સુવર્ણમાક્ષિક નામની ધાતુને ઘસીને મધ સાથે મેળવી આંજવું.

૭. વડના દુધમાં કપુર મેળવી આંજવું.

૮. વાઘણનું દુધ આંખે આંજવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

૯. સાબરસીંગુ પાણીમાં ઘસીને આંખે આંજવું.

૧૦. અંઘેડાનું મૂળ પાણી સાથે ઘસી અંજન કરવું.

૧૧. ઉપલસરીના મૂળને પાણી સાથે ઘસી અંજન કરવું.

૧૨. પારાનો મલમ નરમ કરી આંજવો.

સૂચના—આંખના સામાન્ય પથ્યાપથ્ય બતાવ્યા પ્રમાણે પરેજી પાળવી.

આંખનું ફુલું:—કાળા ડોળામાં ચાંદું મટયા પછી ધોળો ડાઘ રહી જાય છે તેને આંખનું ફુલું કહે છે. આંખ ઉઠયા પછી તથા શીળીના રોગમાંથી ફુલું પડે છે. તાજું ફુલું હોય તો તરત મટે છે. તેના ઉપાયો નીચે મુજબ છેઃ—

૧. આંખનાં ચાંદાના ઉપાયો આ દરદમાં પણ કરવા.

૨. મોરથુથુનાં ટીપાં કેટલાક દીવસ નાખવાં.

૩. તુવેરની દાળમાં હળદરનો કટકો બાફી પછી સુકવીને રોજ ઘસી આંજવું.

૪. વડના દુધ સાથે કપુર મેળવી કેટલાક દીવસ સુધી અંજન કરવું.

૫. ગધેડાના દાંતને પાણીમાં ઘસી આંખમાં આંજવું.

૬. પીપર, સમુદ્રફીણ, સીંધવ, સમભાગ લઈ મધ સાથે કાસાનાં એ વાસણ લઈ વાટી આંજવું.

૭. ફુલું નરમ હોય તો જીરાંના પાણીનાં બબ્બે ટીપાં નાંખવાં.

૮. ધોળી સાટોડીનું મૂળ ઘીમાં ઘસી અંજન કરવું.

૯. સાકર અને ચકલાની હગાર વાટી આંખમાં આંજવાંથી બાળકનું ફુલું મટી જાય છે.

૧૦. બેડાં કે સીંધવ તેને પાણીમાં વાટી કેટલાક દીવસ અંજન કરવું.

૧૧. ધતુરાનાં પાન તો. ૦ા, આંબલીના પાન તો. ૦ા, જીરૂં તો. ૦ા, કાચી ફટકડી તો. ૦ા, અફીણ બે આનીભાર આ સર્વને વાટીને તેમાં પાણી રૂ. ૪ ભાર મેળવી ચોળીને તે પાણી નીચોવી લેવું અને ગાળી લેવું. આ પાણીનાં રોજ સવાર સાંજ ત્રણ ત્રણ ટીપાં આંખમાં નાખવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૨. મોરથુથુ, સુવર્ણમાક્ષિકના પથ્થરનો કટકો, સિંધાલુણ, સાકર, શંખ, મનસીલ, સોનાગેરૂ, સમુદ્રફીણ અને મરી સરખે ભાગે લઇને તેનું ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફુલું મટે છે.

સૂચના—ખાસ કરીને ગરમ પદાર્થો ન લેવા. ખોરાક સાદો અને સારો લેવો.

મોતીઓ—મોતીઓ મોટી ઉમરમાં આંખની અંદરના કેટલાક વિકારથી થાય છે. કોઇને એકજ આંખે થાય છે અને કોઇને બન્ને આંખોએ થાય છે. કાચની મદદથી અથવા આંખથી બારીક તપાસ કરતાં કીકીની પાછળ ધોળો પદાર્થ દેખાવા માંડે છે. મોતીઓ થોડા માસમાં પણ થાય છે અને કેટલાંક વર્ષો સુધી પણ ચાલે છે. મોતીઆના દરદીની નજર ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે અને છેવટ આંખે છેક દેખાતું બંધ થાય છે. મોતીઆનો દરદી પ્રકાશમાં અથવા પીઠ પાછળ દીવો રાખીને જુવે છે તો સારૂં જોઈ શકે છે.

ઉપાયો—૧. આ દરદની શરૂઆતમાંજ ખાનપાન સંબંધી કેટ-

લોક સુધારો કરીને આંખના વિકારોના ઉપાયો આ પ્રકરણને અંતે આપેલા છે તે કોઈ અનુભવી વૈદ્યની સલાહથી કરવા.

૨. ત્રિફળા (હરડે, બેડાં, આંબળાં) નું ચૂર્ણ આંખના વિકારનાં બધાં દરદોમાં સર્વોત્તમ ઉપાય છે, માટે મોતીઆમાં પણ તેનું ઘણા વખત સુધી સેવન કરવામાં આવે તો આગળ વધતો અટકે, એમ અમારી ખાત્રી છે.

૩. મોતીયો ભરાઈ ને ઉપર આવે તો શસ્ત્રક્રિયાથી કઢાવવો એ તેનો મુખ્ય ઉપાય છે.

સૂચના—મોતીઓ પાકી ગયા પછી વિલંબ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી ઝામરવા સરખું માથાનું અસહ્ય દરદ થાય છે, માટે મોતીઓ પાકયા પછી ઉતરાવવામાં વિલંબ કરવો નહિ.

વાવલું—કાળા ડોળાની કોર ઉપર નાની નાની રાઇ જેવડી ધોળા રંગની ફોલ્લીઓ થાય છે તેને વાવલું કહે છે. પ્રથમ આંખ ઉઠવા જેવી લાલ થાય છે અને આંસુ વહે છે. આ ફોલ્લી ધોળા પીળા રંગની હોય છે અને તે કેટલીક વાર કાળા ડોળા ઉપર પણ થાય છે. વાવલું થોડા દિવસમાં મટી જાય છે. ને વખતે વારંવાર થઈ આવે છે.

ઉપાય—૧. આંખને ગરમ પાણીથી ધોવી અને ગરમ પાણીનો શેક કરવો. પાંપણ ઉપર ઘી ચોપડવું.

૨. દરદ વિશેષ જણાય તો વડાગરૂ મીઠું છાસમાં વાટી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાખવાં.

૩. દારૂડીનો રસ આંખમાં આંજવો.

૪. વડનું છીર કે છીરમાં કપુર મેળવીને આંજવું,

૫. સાબરસીંગુ છાસમાં ઘસી આંજવું.

૬. પારાનો મલમ કે હીંગળાનો મલમ નરમ કરી આંજવો.

૭. દસ્ત સાફ આવે તેના અને લોહી સુધારવાના ઉપાયો કરવા.

તિમિર—નજલો (ઝાંખ, આંખે અંધારાં, પડદા) ડોળાના પડદામાં જુદી જુદી જાતના વિપરીત સ્વરૂપ અને રંગ દેખાય છે, આંખે અંધારાં અને ઝાંખ આવે છે, છેટેની વસ્તુ પાસે અને પાસેની છેટે તેમજ ઉંચેની નીચે અને નીચેની ઉંચે દેખાય છે, તેને તિમિર અથવા નજલો કહે છે.

ઉપાયો—૧. ચણોઠીનાં મૂળ બોકડાના મૂત્રમાં વાટીને અથવા મોથને પાણીમાં ઘસીને અંજન કરવું.

૨. સરગવાનાં પાનનો રસ અને મધ મેળવી તેનાં ટીપાં નાખવાં.

૩. આંબળાં, રસવંતી અને મધ ઘુંટીને અંજન કરવું.

૪. દારૂહળદર, ત્રિફળા (હરડે, બેડાં, આંબળાં), જેઠીમધ સરખે ભાગે બબે તોલા લઈ તેને અરધા શેર નાળીએરના પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ રાખી તેને ફરી ઉકાળી ઘાટું કરી તેમાં કપુર, સીંધવ, મધ દરેક બબે વાલ મેળવી અંજન કરવું.

૫. ખાપરીયું, શંખ, હીરાબોળ તથા મોરથુથુનું સમભાગ બારીક ચૂર્ણ કરવું અને લીંબુના રસમાં ઘુંટી વાટ કરીને સુકાયેથી તેનું અંજન કરવું.

૬. ગળોનો રસ એટલે ગળો તો. ૨ તેને નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી રૂ. ૧ ભાર રાખી તેમાં મધ અને સીંધાલુણ બબે વાલ મેળવી આંખમાં આંજવું.

૭. ચિત્રક, ત્રિફળા (હરડે, બેડાં, આંબળાં), કડવાં પંડોળાં અને જવનો ઉકાળો કરી ઘી નાખી પીવાથી દરદની શાંતિ થાય છે.

ઝામરવા—આ એક ઘણું દુઃખદાયક દરદ છે. આ દરદમાં મસ્તકમાં પીડા થાય છે, તેથી તેને ઘણીવાર માથાનું દરદ ગણવામાં આવે છે. માથાનું શૂળ એ ઝામરવાનું મુખ્ય લક્ષણ છે. આ રોગ

મોટી ઉમરનાંને થાય છે. તેમાં મગજની ગરમીથી દરદ વધીને આંખ જાય છે. સામાન્ય સ્વરૂપમાં સ્પષ્ટ લક્ષણો જણાતાં નથી, પણ દરદના સખ્ત સ્વરૂપમાં આંખમાં સખ્ત વરમ થાય છે. આ દરદ પાચનક્રિયા બગડવાથી, ઝાડાનો બંધકોષ રહેવાથી અને લોહી તપીને શરીરમાં તેમજ મગજમાં અતિ ગરમી રહેવાથી થાય છે. આંખના સખ્ત વરમમાં આંખની દૃષ્ટિ ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. મોતીયો જુનો થવાથી પણ ઝામરવા થાય છે.

ઉપાય—૧. તીક્ષણ સોજામાં ગરમ પાણીનો શેક કરવો, જુલાબ આપવો, જળો મુકાવવી, બ્લિસ્ટર મારવું અને ઉંઘની દવા આપવી.

૨. જે કારણથી દરદ થયું હોય તેના ઉપાયો કરવા. પાચનશક્તિ સુધરે, ઝાડાનો ખુલાસો રહે, શરીરની ગરમી ઓછી થાય તેવા ઉપાયો કરવા.

૩. હરડે, બેડાં, આંબળાં ત્રણેનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ પાવલીભાર દુધ કે પાણી સાથે ઘણા વખત સુધી પીવું.

૪. મજીઠ, ગળો, સુંઠ, લીંબડાની અંતરછાલ, કડુ, હરડે, બેડાં, આંબળાં, હળદર, દારૂહળદર તેનો ઉકાળો કરી મધ મેળવી દીવસમાં બે વખત લેવો.

૫. એકલી ગળોને ઉકાળી મધ મેળવીને પીવી.

૬. ગળોનું સત્વ વાલ ૪ દુધ સાથે રોજ પીવું.

૭. દારૂડીનો રસ આંખમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે.

સૂચના—આ દરદ ઘણુંજ હઠીલું હોય છે, માટે સંપૂર્ણ પરેજી પાળવાથી દરદ મટી શકે છે. માટે એકલા દુધ ચોખા ઉપર રહીને ઉપલી દવાઓ અગર કોઈ ડૉકટર કે વૈદ્યની સલાહ લઈને બીજી દવાઓનો પ્રયોગ કરવો. ગરમ ખોરાક લેવો નહીં અને સાદો, સારો અને હલકો ખોરાક લેવો. રોજ દસ્તનો સારી રીતે ખુલાસો રહે તેમ તજવીજ કરવી.

પરવાળાં—પાંપણના વાળ અંદર વળી જવાથી આંખને ખુંચે છે અને ઇજા થાય છે અને કેટલીકવાર કાળા ડોળા ઉપર ઘસાવાથી ફુલ્લાં જેવી છારી બાઝે છે, તેને પરવાળાં કહે છે. પરવાળાં થયાં હોય તેને આંખમાં ખુંચે છે અને આંસુ વહે છે.

ઉપાય—૧. આંખની અંદર વાળ જતા હોય તેને ચુંટાવી લેવા, અને સખ્ત ઉપચારથી તે જગ્યાના વાળ બાળી નાખવા.

૨. ગુંદના પાણીથી અંદર જતા વાળને બહાર ચોટાડવા.

૩. પાંપણની ચામડી થોડી કાપી લેવાથી કેટલીક મુદતે વાળ અંદર જતા અટકશે.

૪. પાંપણની હાર કાપી કઢાવવી; પણ તેમ કરવાથી આંખ બેડોળ દેખાય છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૫. એક તાજા ઇંદ્રિવરણાના ફળમાં સુરમો તો. ૨નો એક કટકો મૂકવો. સુકાય ત્યારે બીજું ફળ લઇ તેમાં મૂકવો એજ પ્રમાણે ત્રણ ફળમાં મૂકયા પછી તે સુરમાને કાઢી લઈ, વાટીને આંખમાં ત્રણથી સાત દીવસ આંજવાથીજ ફાયદો થશે.

આંજણી—પાંપણના મૂળમાં નાની ફોડકી થાય છે તેને આંજણી કહે છે. પાચનશક્તિ અને લોહીના દોષથી તેમજ શરીરની ગરમીથી આ દરદ થઇ આવે છે, આ દરદ ઘણું કરીને મોટી ઉમરે થતું નથી. તે પાકે છે ત્યારે તેમાંથી પીળાશ પડતું પરૂં નીકળે છે અને જો ગફલત કરવામાં આવે છે તો પાંપણોને ઇજા પહોંચે છે.

ઉપાય—૧. ગરમ પાણીથી વારંવાર શેક કરવો.

૨. ફટકડી ગરમ પાણીમાં નાખી તે પાણીથી આંખ ધોવી.

૩. સીંદુરનો મલમ એટલે સીંદુર તો. ૧ અને સો વખત ધોએલું ઘી અગર જુનું ઘી મેળવી તે આંજવો.

૪. રસવંતી, સુંઠ, મરી તથા પીપરને વાટી આંજણી ઉપર આંજવું.

૫. લોઢાનો કાટ ઘસીને ચોપડવો.

૬. આંબાના પાનનો ચીકણો રસ ચોપડવો.

૭. ભેંસના છાણનો રસ ગાયના દુધ સાથે મેળવી લગાડવો.

૮. આંજણી ફુટયા પછી મનશીલ, એલચી, તગર અને સિંધવનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચોપડવું.

૯. લોહી સુધરે તેમજ પાચનશક્તિ સુધરે તેવી દવાઓ લેવી.

૧૦. હરડે, બેડાં, આંબળાંનું ચૂર્ણ સાકર સાથે રોજ લેવું.

સૂચના—આ દરદમાં પણ ઝાડાનો ખુલાસો રહેવો જોઇએ અને ગરમ ખોરાક નહિ લેતાં હલકો અને સારો ખોરાક લેવો.

રતાંધળાપણું—આંખનું તેજ ઓછું થઇને કેટલાક વિકારોને લીધે આ દરદ થાય છે. આ દરદમાં રાત્રે દેખાતું નથી અથવા ઓછું દેખાય છે. તેના ઉપાયો નીચે મુજબ કરવા.

૧. પીપરને ગૌમૂત્રમાં ઘસી અંજન કરવું.

૨. બકરીના મૂત્રમાં લવીંગ ઘસીને અંજન કરવું.

૩. સાટોડીનાં મૂળને પાણીમાં ઘસી અંજન કરવું.

૪. ભૂરા કોળાનો રસ ૨૧ દિવસ આંજવો.

૫. સમુદ્રફીણને સાકર સાથે મેળવી અંજન કરવું.

૬. કાળાં મરી દહીમાં ઘસીને આંજવાં.

૭. કાળી તુલસીના રસનાં બબ્બે ટીપાં નાંખવાં.

૮. અંધાડાનું મૂળ તો. ૧ રાત્રે પાણી સાથે ખાવું.

૯. ગુવારના પાનનું શાક નિત્ય ખાવું.

૧૦. લીંબડાનું મૂળ અને બાવળનાં પાનનો કવાથ પીવો.

૧૧. અગથીઆની ભાજીનું નિત્ય શાક કરીને ખાવું.

૧૨. સુંઠ, મરી, પીપરનું ચૂર્ણ મધમાં કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવું.

૧૩. હરડે, બેડાં, આંબળાં, જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘી મધમાં લેવું.

સૂચના—આ દરદમાં સામાન્ય રીતે ખોરાક સાદોજ લેવો. ગરમ પદાર્થો ન ખાવા. દહીંની છાસ કરી સવારે લેવી.

આંધળાપણું—જન્મથી જે આંધળો હોય તેનો કાંઇ ઉપાય નથી પણ જનમ્યા પછી આંધળાપણાને માટે નીચે મુજબ ઉપાય એક જગાએ બતાવેલો છે. અમે અજમાવ્યો નથી.

૧. કાળા સર્પની ચરબી, શંખ, નિર્મળીનાં ફુલ અને કાળો સુરમો એ ચારેને ભેગાં કરી આંજવાથી આંધળો દેખતો થાય.

૨. કાળા નાગની ચરબીને લોઢાની નાની તવીમાં મૂકી ગરમ કરી તેનું તેલ બનાવવું અને તેલ ગાળી લેવું. અને તે તેલનું કાજળ પાડવું. અને તેનું અંજન કરવું.

આંખમાં ઝેરી દવા પડવાથી થતી બળતરાના ઉપાયો:-

૧. થોરનું દુધ પડયું હોય તો ગોળની વાટ કરીને આંજવી.

૨. થોરનું દુધ, નેપાળો, ભીલામું, કાજુનું તેલ કે બાબચી જેવી દવાનો સ્પર્શ થવાથી સોજો ચડે કે બળતરા થાય તો આંબલીનો ગર્ભ અથવા તેના પાનનો રસ દહીંમાં મેળવી આંજવો; અથવા કેરીનો રસ આંજવો.

૩. આ સિવાય બીજા શીતળ ઉપચારો જેવા કે ગુલાબજળ, સ્ત્રીનું દુધ, હરડે, બેડાં, આંબળાં એટલે ત્રીફળાનું ઉકાળેલું પાણી, ઘી, માખણ, દીવેલ ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

આખનાં દરદોના સામાન્ય ઉપાયો—બહારના ઉપાયો— આ ઉપાયોથી કેટલાંક દરદોમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૧. લોઢાના વાસણમાં લીંબુનો રસ નાખી લોઢાના બત્તાથી ઘુંટી તેનો લેપ કરવાથી આંખની પીડા મટે છે.

૨. જેઠીમધ, ગેરૂ, સીંધવ, દારૂહળદર અને રસવંતી સમ ભાગે લઇ પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્ર રોગો મટે છે.

૩. સુંઠ અને સોનાગેરૂ બંને મેળવી લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રની પીડા મટે છે.

૪. કડવો લીંબડો, ઉંબરાની છાલ, એરંડમૂળ, જેઠીમધ, રતાંજલી તે સર્વને પાણીમાં વાટી તેની થેપલી આંખો ઉપર બાંધવી.

૫. તુલશી તથા બીલીનાં પાનનો રસ તેમાં સ્ત્રીનું ધાવણ કાંસાના વાસણમાં મેળવી તેમાં ગજપીપરનું ચૂર્ણ મેળવી અંજન કરવું.

૬. નિર્મળીનાં બી મધમાં વાટી થોડું કપુર મેળવી તેનું અંજન કરવું.

૭. લોદર, રસવંતી અને જેઠીમધ એ ત્રણેને બારીક વાટી કુંવાર પાઠાના રસમાં મેળવી તેની પોટલી આંખે બાંધવી.

૮. મોરથુથુ, સુવર્ણમાક્ષિક, સીંધવ, સાકર, શંખ, મનસીલ, ગેરૂ, સમુદ્રફીણ તથા મરીનું બારીક ચૂર્ણ કરી મધમાં ઘુંટી અંજન કરવું.

આંખનાં દરદોના સામાન્ય ઉપાયો–ખાવાનાઃ—

૯. હરડે, બેડાં, આંબળાં, તજ તથા જેઠીમધ એ સર્વનું ચૂર્ણ પાવલીભાર સંધ્યાકાળે ઘી સાકરમાં મેળવી ચાટવું.

૧૦. હરડે, બેડાં, આંબળાં, સાકર ચારે ચાર્જો મેળવી પાવલીભાર ચૂર્ણ લઇ રાત્રે દુધ સાથે લેવું.

૧૧. વાળો તો. ૪, પાણી તો. ૨૦ ને ઉકાળી તેમાં પીપર વા. ૪, સીંધવ વા. ૪, મધ તો. ૦ા, ઘી તો. ૧ મેળવો વર્ષા તથા ઠંડી રૂતુમાં ખાવું; તેથી આંખનો રોગ મટે છે.

૧૨. ત્રિફળા ૪ તોલા, પાણી તોલા ૪૦ તેનો ક્વાથ કરી અષ્ટમાંશ પાણી રાખવું, તેમાં એટલુંજ દુધ તથા ઘી નાખી મંદાગ્નિથી ઘી બાકી રહેતાં સુધી ઉકાળવું. રાત્રે ૪ તોલા સુધી તે ખાવું. તેથી તિમિરરોગનો નાશ થાય છે.

૧૩. શતાબનાં બી તો. ાા ગાયના ઘીમાં તળીને રોજ ૭ દિવસ સુધી ભુખ્યે પેટે ખાવાથી આંખની ગરમી કે ઝાંખ મટે છે.

૧૪. ભાંગરાનો રસ ૬૪ તોલા, તેલ ૧૬ તોલા, જેઠીમધ ૧૬ તોલા, દુધ ૬૪ તોલા આ સર્વને ઉકાળવું. બાકી તેલ રહે એટલે તેમાંથી ટંકે તો. ાા ખાવાથી ડોળાની ઝાંખ મટે છે.

૧૫. સાકર તો. ૧, ગાયનું માખણ તો. ૩, સફેદ મરી નં. ૭ સવારે નયણે કોઠે રોજ ખાવું.

૧૬. લોઢાના વાસણમાં હરડે, બેડાં, આંબળાંનો ઉકાળો તો. ૫ અને ઘી તો. ૧ રાખી મુકી સાંજે જમ્યા પછી પીવું.

૧૭. હરડે, બેડાં, આંબળાંનો ઉકાળો, ભાંગરાનો રસ, અરડુશીનો રસ, સતાવરીનો રસ, બકરીનું દુધ, ગળોનો ઉકાળો અને ઘી, દરેક તો. ૬૪, પીપર, સાકર, દ્રાખ, હરડે, બેડાં, આંબળાં, નીલકમલ, જેઠીમધ, ધોળી ઇંદ્રવરણી, ભોરીંગણી દરેક દશ તોલા લઇ તેની ચટણી કરવી. તે તથા ઉપલી બીજી દવાઓ મેળવી સર્વ ઉકાળવું અને ઘી બાકી રહે તે ગાળીને તેમાંથી રૂ. ૨ ભાર ઘી નિત્ય ખાવું. આંખના સર્વ રોગ મટે છે.

માથાના મગજની શક્તિ વધારવાના ઉપાયોઃ—

૧૮. બદામનાં મીંજ ૧ તોલો રાત્રે પલાળી મુકી સવારે ફોતરાં કાઢી નાખવાં. તેમાં એલચીદાણા તો. ા અને સાકર તો. ૧, ગાયનું તાજું ઘી ૨ તોલા, તે સર્વ કલાઈના વાસણમાં રાત્રે અગાસીમાં રાખી સવારે તથા સાંજે ૧–૨ અઠવાડીયાં ચાટવાથી મગજની ગરમી દુર થઈ આંખની ગરમી જશે.

૧૯. બદામનાં મીંજ તો. ૧૦, એલચીદાણા તો. ૫, પસ્તાં તો. ૫, ખસખસ તો. ૫, દ્રાખ તો. ૫, સર્વને વાટીને અથવા ગાયના દુધમાં ઉકાળીને તેનો ગોળો કરવો. તેમાં ગાયના દુધનો માવો ૧

શેર, તથા ઉંચી સાકર ૧ શેર મેળવી તે આથામાંથી સાંજ સવાર તો. ૫ ખાવું. મગજ તર થઈ આંખમાં તેજ આવશે.

૨૦. ગાયનું માખણ ૨ તોલા, સાકર ૧ તોલો, એલચીદાણા વા. ૨, એ પ્રમાણમાં નિત્ય સવારસાંજ ૧૪ દિવસ ચાટવું. આંખના સર્વ રોગમાં પ્રશસ્ત છે.

૨૧. ગાયનું તાજું ઘી ૨ તોલા, માવો ૧ તોલો, સાકર તથા બદામ બન્ને ા તોલો, કંકોળ, મધ તથા એલચીદાણા દરેક તો. ા, સર્વ એકત્ર કરી સવારસાંજ ૩ અઠવાડીયાં ખાવાથી હાથપગની આગ અને આંખના વિકારો મટે છે.

૨૨. ગાયનું તાજું માખણ ૨ તોલા, સાકર ૧ તોલો, એલચી દાણા તો. ા. નાગકેશર તો. ા, એ પ્રમાણે નિત્ય સવારમાં ખાવું. તેથી આંખની ગરમી, રતાશ, વગેરે મટે છે.

સૂચના—આંખના તમામ દરદોને માટે સામાન્ય રીતે એકજ જાતનું પથ્ય હોઈ શકે. ખોરાકમાં અતિગરમ, તીખા, ખાટા અને ભારે પદાર્થો નજ ખાવા. હલકો પચે તેવો ખોરાક લેવો. આંખનાં તીક્ષ્ણ દરદોમાં તથા દુખાવામાં બનતાં સુધી દુધ ભાતનો ખોરાક લેવો કે જેથી આંખની ગરમી જલદી દૂર થાય છે, પેટ સાફ રાખવું, રાત્રે ખાવું નહિ, અથવા ઘણું થોડું કે હલકું ખાવું. ઘઉં, ચોખા, દુધ, ઘી, માખણ, સાકર, બદામ, દરાખ, કેળાં, નારંગી વગેરે લીલાં ફળો, આંબળાં, આંબળાંનો મુરબ્બો, કોળાંનો મુરબ્બો, બદામપાક, એ સર્વ આંખની દૃષ્ટિને તેજ આપનાર છે. ગરમ ખોરાક–મરચાં, નવો ગોળ, લસણ, કાંદા, બાજરી, બહુ ધુપમાં ફરવું, અતિ વિષય સેવન, માથા ઉપર બહુ ગરમ પાણી નાખવાની ટેવ, ચા કૉફીના ગરમા ગરમ ઉકાળા, ઈત્યાદિ આચારો આંખોને નુકસાન કરે છે, અને આંખનાં દરદોમાં વધારો કરે છે. ઘઉં, શાળના ચોખા, મગ, ગાયનું

દુધ, ગાયનું ઘી, સાકર, મધ, સુરણ, પરવળ, વંત્યાક, કારેલાં, સાટોડીનાં પાનની ભાજી, કોથમીર (ધાણાભાજી), ઈત્યાદિ હિતકારક છે; અને અડદ, ખારનાલ, સરસીયું, પાણીમાં પડીને સ્નાન કરવું, સ્ત્રી સેવન, રાતનું જાગવું, બહુ શાકનું સેવન, માછલી, દહીં ઇત્યાદિ આહાર વિહાર આંખને નુકસાન કરે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

કાનનાં દરદો.

કાનનો સોજો, કાનનો મેલ, કાનનો પાક, બહેરાપણું, કાનનું વહેવું, કાનનો અવાજ, કાનનો ચસ્કો અને કાનમાં પેડેલી વસ્તુ.

કાનનાં દરદોનો વિશેષ સંબંધ મગજ, મોં, દાંત, વગેરે આસપાસના અવયવો સાથે છે. ખાનપાનના વિકારો અને તેથી તેને લીધે લોહીમાં થયેલા ફેરફારથી કાનનાં દરદો થઇ આવે છે. વળી કાનમાં મેલ ભરાવાથી, ખોતરવાથી, અને બહારની શરદી લાગી જવાથી, પણ કાનમાં સોજો, શળ વગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. જે બાળકોનાં લોહી વધારે બગડેલાં હોય છે તેમને કાનનું પાકવું વગેરે દરદો વારંવાર થાય છે, અને તે બહુ લાંબી મુદત સુધી મટતાં નથી.

કાનનો સોજો.

સમજણ—કાનની અંદર તેમજ બહાર સોજો આવીને કાનમાં દરદ, શળ, અથવા પીડા થાય છે, અને સોજો બહુ જોરમાં હોય તો તાવ પણ આવી જાય છે. આ સોજાથી કેટલીક વાર માથામાં દરદ,

કાનમાં ચસકા, નાડી ઉતાવળી, ઝાડો કબજ, તાવ વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

ઉપાય—૧. જ્યારે કાનમાં બહુ દરદ થવા લાગે, ત્યારે સમજવું કે કાનમાં ઘણું કરીને સોજો થયેલ છે. પ્રથમ ગરમ પાણીનો અથવા પોશના ડોડાથી ઉકાળેલા ગરમ પાણીનો શેક કરવો. કાનના સોજામાં શેક ઉત્તમ ઉપાય છે.

૨. કાનમાં જતી ઠંડી હવાને બંદ કરવા માટે કાન આડું રૂનું પુમડું દેવું.

૩. કાનની આસપાસમાં અળસીની પોટીસ મારવાથી કાનનો સોજો મટે છે. જો દરદ વધારે હોય તો વારંવાર શેક કરવો.

૪. મેલ ભરાવાથી સોજો આવ્યો હોય તો મેલ કાઢવાના ઉપાયોને બીજે ઠેકાણે આપવામાં આવ્યા છે તે કરવા. પણ પ્રથમ તેલ વગેરે પુરીને મેલ નરમ કર્યા પછી મેલ કાઢવો.

૫. જુલાબ લેવો, હલકો ખોરાક લેવો, અને ઠંડી હવામાં ફરવું નહિ. જો તાવ હોય તો તાવની દવા લેવી. જળો મૂકાવવાથી અને બ્લીસ્ટર મૂકાવવાથી પણ સોજો મટે છે.

કાનનો મેલ.

સમજણ—મગજની અંદર વિકાર થવાથી કાન સાથે સંબંધ રાખનારા કેટલાક તંતુઓ નબળા પડી જાય છે, અને તેને લીધે કાનમાં એક પ્રકારનો રસ ઝમે છે, તેમજ તે સુકાઇને મેલની પેઠે ગંઠાઇ જાય છે. ઘણીવાર બહારની ધુળ વગેરેને લીધે પણ કાનમાં મેલનો જમાવ થાય છે. કાનમાં મેલ ભરાવાથી કેટલીકવાર અવાજ પણ થાય છે અને કેટલીકવાર પીડા પણ થાય છે. કાનમાં વધારે મેલ ભરાવાથી સારી રીતે સંભળાતું નથી અને કાન ભારી જેવો લાગે છે. કાનની અંદર જોવાથી મેલ જોવામાં પણ આવે છે.

ઉપાય—૧. કાનનો મેલ કાઢવો કે કઢાવવા માટે સળી કે બીજી કોઇ અણીદાર ચીજ કાનમાં નાખવી નહીં. કાન ખોતરવો નહીં. મેલ કાઢવાની વધારે સારી રીત પીચકારી મારવાની છે. રાતે સુતી વખતે તેલ નાખી સવારે ગરમ પાણીની પીચકારી મારવાથી મેલ નિકળી જશે. જો આ ઉપાય કરવા છતાં મેલ ન નિકળે તો સહન થઇ શકે તેવું ઉનું તેલ કરી રાતે કાનમાં નાખવું. અને સવારે ગરમ પાણીમાં જરા સોડા તથા સાબુનું ફીણ મેળવીને તેની પીચકારી મારવાથી મેલ નિકળી જશે. એક દિવસમાં ન નીકળે તો વધારે દિવસો સુધી તેલ પુરીને પછી પીચકારી મારવી. પીચકારી રોજ મારવી નહિ. તેલ સરસીયું વાપરવું; તે ન હોય તો તલનું તેલ.

કાનનો પાક.

સમજણ—કાનની અંદર જખમ પડવાથી, મેલથી અથવા ગરમીના કારણથી અંદર ગુમડું કે વરમ થઇને તે ભાગ પાકી આવે છે, અને તે ફુટીને તેમાંથી પાતળી રસી અથવા ઘાડું પરૂ નિકળે છે. કાનની અંદરનું સુવાળું હાડકું સડવા લાગે છે તો પરૂની સાથે લોહી પણ નિકળે છે. કાનની અંદરની નાડી પાકીને તેમાંથી જે પરૂ નિકળે છે તેને કાનનું નાડીવ્રણ અથવા નાસુર કહે છે. આવું વ્રણ ભરનિંગળની પેઠે વહ્યા કરે છે. તે વારંવાર બંધ પડે છે અને પાછું વહેવા માંડે છે.

ઉપાય—૧. પરૂ બંધ કરવાને માટે જલદ દવાઓ કાનમાં નાખવી નહિ. નરમ કપડાંની અથવા રૂની વાટ કાનમાં ફેરવીને પરૂ લુઇ લેવું અને ફટકડી અથવા ત્રિફળાના ગરમ પાણીની પીચકારી મારી કાન ધોવો. પીચકારી વારંવાર મારવી નહિ.

૨. કાનમાં વેદના થતી હોય તો અંદર સોજો છે, એમ સમજી બંધાણ વગેરે સોજાના ઉપાય કરવા.

૩. પીચકારીથી કાન ધોયા પછી અંદર લીંબોળીનું તેલ, સરસીયું તેલ, ગ્લીસરાઇન અથવા તલનું તેલ નાખી કાન આડું પુમડું રાખવું.

૪. પાણીની છીપોમાં જે જીવડાના માંસ જેવો ચીકણો પદાર્થ હોય છે તેને તેલમાં કકડાવી તે તેલનાં ટીપાં નાંખવાં

૫. આંબો, જાંબુ, મહુડો અને વડ તેમાંથી મળી શકે તેનાં કુમળાં પાન વાટીને તે વાટેલ ચટણીથી ચારગણું તલનું તેલ અને તે તેલથી ચારગણું પાણી તે સવને ધીમા તાપથી ઉકાળી પાણી બાળી નાંખવું અને પાછળ જે તેલ રહે તે ગાળી લઇ તેનાં ટીપાં નાખવાં.

બહેરાપણું.

સમજણ—શરદીથી, કાનમાં મેલ અથવા પાણી ભરાવાથી, અને સોજો આવવાથી બહેરાપણું આવી જાય છે. ઠંડી હવા લાગવાથી અથવા ભેજવાળી જગ્યામાં સુવાથી કાનમાં સોજો આવી બહેરાશ આવે છે. આ સિવાય ક્વીનાઇન જેવી બહુ ગરમ દવાઓ ખાવાથી તેમજ સન્નિપાત વગેરે તાવમાં પણ બહેરાપણું આવે છે. આ રોગનો મગજ સાથે સંબંધ હોવાથી સાંભળવાની તંતુ નબળી પડવાથી ધીરે ધીરે બહેરાપણું આવી જાય છે.

ઉપાય—૧. કારણ તપાસીને ઉપાય કરવો. સોજાથી બહેરાપણું આવ્યું હોય તો સોજાનો ઉપાય કરવો. મેલ ભરાવાથી બહેરાપણું આવ્યું હોય તો તેનો ઉપાય કરવો; અને કાન પાકયો હોય તો તેનો ઉપાય કરવો; બહેરાપણાના સામાન્ય ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

૨. પાવલીભાર સુંઠનું ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી કેટલાક દિવસ સુધી ચાવીને ખાવું.

૩. બેઆનીભાર મરીનું ચૂર્ણ ગોળમાં નાખી કેટલાક દિવસ સુધી ચાવીને ખાવું.

૪. ડુંગળી કચરીને તેના રસનાં ટીપાં કેટલાક દિવસો સુધી હમ્મેશ એકાદ વખત નાખવાં.

૫. સરગવાનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને તેનાં બે ત્રણ ટીપાં નાખવાં. જો બળતરા વધારે થાય તો પાછળથી એરંડીયાતેલનાં ટીપાં નાખવાં.

૬. સુખડના તેલનાં અથવા કપુરના તેલનાં ટીપાં કેટલાક સમય સુધી નાખવાં.

૭. બદામના તેલનાં ટીપાં કેટલાક સમય સુધી નાખવાં.

૮. શુદ્ધ કરેલાં ઝેરકોચલાની ગોળીઓ કેટલોક સમય સુધી ખાવી.

૯. બીલીનો ગરભ ગોમૂત્રમાં વાટી તેમાં તેલ નાખી કકડાવી તે તેલ રોજ કાનમાં નાખવું.

૧૦. સરસીયું તેલ ઉત્તમ ઉપાય છે, માટે બહેરાપણામાં તથા કર્ણશૂળમાં આ તેલ ઘણા સમય સુધી નાખવું.

કર્ણસ્રાવ-કાનનું વહેવું.

સમજણ—કાન પાકવાનાં જે કારણો છે, તેજ કર્ણસ્રાવનાં પણ કારણો છે. વિશેષ કરીને અંદર વાગવાથી કે પાણી ભરાવાથી કાનમાં આ દરદ થાય છે. આ એક પ્રકારનું કાનનું નાસુર છે. કાનમાંથી પરૂ નીકળે છે તે દરદને આયવધક પૂતિકર્ણ કહે છે. તે કાનમાં ગુમડું થઇને ફુટવાથી કે પાણી ભરાવાથી થાય છે.

ઉપાય—૧. કાનમાંથી વહેતું પરૂ બંધ કરવા માટે પીચકારી વગેરે જે ઉપાયો બતાવ્યા છે તે કરવા.

૨. કાંસકીનાં પાન તો. ૨, મેથીનાં પાન તો. ૧, એ બન્નેને બશેર પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં અને તેનો કાનને બાફ આપવો.

૩. ગલગોટાનાં ફુલ અથવા પાનને છુંદી તેનો રસ કાઢવો અને તે રસને સહેજ ગરમ કરીને તેનાં ટીપાં બે ત્રણ દિવસ નાખવાં.

૪. સ્ત્રીનું ધાવણ એક ચમચો લઇ ગલાસમાં રેડી તેમાં બારીક

કરેલું નીમક એક ચપટી નાખવું. આ બન્ને વસ્તુઓ મેળવી તેનાં ૩–૪ ટીપાં એક બે વાર નાખવાં.

૫. તુલસીનાં પાનને ખાટા લીંબુના રસમાં વાટવાં અને તે રસ ગાળી લઇ ઉકાળેલા દૂધ સાથે મેળવી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

૬. લસણની બે કળી તેલમાં કકડાવી તેનાં ટીપાં નાખવાં.

૭. ડાંડલીયા થોરની લીલી ડાંડલીઓને અંગારા ઉપર ગરમ કરી નીચોવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસનાં ટીપાં કેટલાક દિવસ સુધી કાનમાં નાખવાથી કાનનો સ્રાવ મટે છે.

૮. સમુદ્રફીણ વાટીને કાનમાં નાખવાથી કાનનું પરૂ સુકાઈ જાયછે.

૯. લીંબડાની લીંબોળીનું તેલ નાખવું.

૧૦. બીજોરાના રસમાં સાજીખાર મેળવીને તેનાં ટીપાં નાખવાં.

૧૧. જાઇના રસમાં તેલ પકાવીને તે તેલ કાનમાં નાખ્યા કરવું.

કાનનો અવાજ–કર્ણનાદ.

સમજણ—કાનના પડદાને કાંઇ ઇજા પહોંચવાથી અથવા કાનમાં શરદી ભરાયાથી કાનમાં અવાજ થાય છે. કાનના રસ્તામાં વાયુ ભરાઇ રહેવાથી અનેક પ્રકારના અવાજ થાય છે.

ઉપાય—૧. સરસીયું તેલ. તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખ્યા કરવાં.

૨. આકડાના કુણા પાનમાંથી રસ કાઢી તેનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં થતો અવાજ–શબ્દ બંધ થાય છે.

૩. કપાસના જીંડવાનો રસ નિત્ય કાનમાં નાંખવો.

૪. ઘોડાવજનો કટકો લઇ તેને ખોખરો કરી તલના તેલમાં નાખી સારી પેઠે કકડાવવું. કટકા બળીને કાળા થાય ત્યારે તેલને ઉતારી કપડાથી ગળી લેવું અને શીશી ભરી લેવી. દરદીની બોચી આગળથી તે કાનની બાજુ સુધી ભરવું.

૫. આદુનો રસ, મધ, સીંધવ અને તેલ સર્વ એકત્ર કરી ગરમ કરી તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

૬. લસણનો રસ, આદુનો રસ, વરણાના મૂળનો રસ અને કેળનો રસ આ સર્વને મેળવી સાધારણ ગરમ કરી કાનમાં નાંખવું.

કર્ણશૂળ-કાનનો ચસકો.

સમજણ—કાનમાં સોજો થવાથી, બહુ મેલ ભરાવાથી, પાણી ભરાવાથી, શરદી લાગવાથી, વગેરે કારણોથી કાનમાં જે ચસ્કા આવે છે તે **કર્ણશૂળ** કહેવાય છે.

ઉપાય—૧. આકડાનાં કુણાં પાન, આદુ, લસણ અને ડુંગળી તેમાંથી કોઇએક વસ્તુના રસનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનું શૂળ મટે છે.

૨. આદુનો રસ, મધ, સીંધાલુણ તથા સરસીયું તેલ કાનમાં નાંખવું.

૩. બકરીના મૂત્રમાં સીંધવ નાંખી તેને જરા ગરમ કરી કાનમાં નાંખવું.

૪. ગાયના મૂત્રમાં બીલાંને વાટીને તેમાં તેલ, પાણી તથા દુધ મેળવીને ઉકાળી તેલ રહે તે ગાળી લેવું, તે કાનમાં નાંખવું.

૫. ઘોડાવજ અને સુંઠને પાણીમાં ઘસી કાનની આસપાસ ચોપડવું.

૬. કોડીને બાળી તેની રાખ કરવી, પછી ટંકણ ફુલાવી વાટી બન્નેને સરખે ભાગે લઇ તેમાંથી થોડો ભૂકો કાનમાં નાખી ઉપર લીંબુનાં રસનાં ટીપાં નાંખવાં. આમ ૭ દિવસ કરવાથી કાનના ચસ્કા બંધ પડશે.

૭. અઘેડાના ક્ષારમાં કકડાવેલ તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનનું શૂળ તથા અવાજ મટે છે.

૮. અફીણના કસુંબાનાં બે ચાર ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનના ચસ્કા મટે છે.

૯. આકડાનાં પાકેલાં પાનને ઘી ચોપડી જરી ગરમ કરીને ચોળીને તેમાંથી જે રસ નીકળે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

૧૦. કાનની બહાર ફરતું અફીણુ અને કપુર મેળવીને લેપ કરવો.

૧૧. કપુરકાચલી તથા ધોળી કોડી ઉનાં પાણીમાં ઘસીને તરતજ તે ઘસેલ પાણીનાં ટીપાં નાંખવાથી કાનના ચસ્કા મટે છે.

૧૨. બહુ સખત ચસકા આવતા હોય તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો, અથવા અળસીની પોટીસ મારીને શેક કરવાથી અંદર સોજો હોય તે મટે, મેલ હોય તે નરમ પડીને છુટો પડે, અને તેથી કાનનું શૂળ પણ નરમ પડે.

કાનમાં પેઠેલી વસ્તુ.

સમજણ—કોઇવાર કાનમાં કોઇ વસ્તુ દાખલ થઈ જાય છે અથવા જીવ જંતુ પેશી જાય છે તેના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

ઉપાય—૧. પાણીની પીચકારી મારવાથી કાનમાં ગયેલી વસ્તુ અથવા જીવજંતુ પાણી સાથે નિકળી જશે.

૨. કોઈ સખ્ત વસ્તુ ભરાઇ ગઈ હોય તો ચીપીઆવતી પકડીને કાઢવી અથવા ડાકટરની મદદ લેવી.

૩. લોઢાના તારનો એક છેડો વાળીને કાનમાં નાખવો, એટલે તે વળેલા તાર સાથે અંદર ગયેલી વસ્તુ ભરાઇ રહીને તાર સાથે પાછી બહાર આવશે.

૪. તેલ અથવા મીઠાને પાણીમાં ઓગાળી કાનમાં નાખવાથી કાનમાં ગયેલ જંતુ મરીને નીકળી જશે.

સૂચના—બાફથી શેક દેવો, રેચ દેવો, ઓછું બોલવું, બ્રહ્મચર્ય પાળવું, ઘઉં, ચોખા, મગ, જવ, સરગવાની ભાજી કે શીંગો, વંત્યાક, ઈત્યાદી વિશેષ હિતકારક છે. બહુ બોલવું, દાતણુ ચાવવું, માથા ઉપર સ્નાન, કસરત, ચીકણો ભારે ખોરાક, કાન ખોતરવો, અને ઝાકળમાં ફરવાનું, એટલાં વાનાં કાનના દરદીઓએ છોડી દેવાં.

પ્રકરણ ૫ મું.

નાકનાં દરદો.

નાકોડી ફુટવી, પીનસ, નાસુર, નાકનો પાક, નાકનો મસો, નાકનું છોડું, નાકના જીવ, અને નાકમાં પેઠેલી વસ્તુ.

નાકનાં કેટલાંક દરદો સ્થાનિક છે, જેમકે નાકનો પાક, નાકનો મસો; કેટલાંક દરદો શરીરના તથા માથાના વિકારની સાથે સંબંધ રાખે છે, જેમકે નાકોડી ફુટવી, પીનસ, વગેરે. નાકોડીનું લોહી માથામાંથી આવ છે.

સળેખમ એ દરદ પણ નાકનું દરદ છે, કેમકે નાકમાંથી રસી ચુવે છે; તથાપિ ખરૂં જોતાં એ દરદ શરીરના તથા માથાના રસોનોજ વિકાર છે. આ સળેખમનું પ્રકરણ જુદું રાખવામાં આવ્યું છે, માટે તે પ્રકરણમાં તેના ઉપાયો જોવા.

અતિ પવન ખાવાથી, ધુળ કે રજ નાકમાં જવાથી, બહુ બોલવાથી, બહુ ઉજાગરા કરવાથી, બહુ પાણી પીવાથી, વગેરે કારણોથી સળેખમ, નાસુર, પીનસ વગેરે દરદો થઈ આવે છે. મગજની ગરમીથી નાકોડી ફુટે છે, અને નાક પાકવું, નાકમાંથી છોડ પડવાં, નાકનો મસો, વગેરે દરદોને ગરમી તથા લોહી બીગાડ સાથે સંબંધ છે.

નાકોડી ફુટવી.

સમજણ—નાકોડી ફુટવી એ ખાસ નાકનું દરદ નથી, કેમકે તે લોહી માથામાંથી આવે છે. અને મગજ ઉપર ગરમી ચડવાથી અથવા માથાની કોઇ બારીક રક્તનળી ફાટવાથી લોહી છૂટું પડી નાકવાટે બહાર આવે છે તોપણ આ લોહી નાકવાટે આવે છે

તેથી તેને નાકોડી ફુટવી કહે છે, અને તેથીજ અત્રે તેને નાકનાં દરદોમાં મૂકેલ છે.

ઉપાય—૧. વારંવાર નાકોડી ફુટતી હોય તે અટકાવવા માટે હરડે, બેડાં અને આંબળાં તેનું ચૂર્ણ બે આનીથી પાવલીભાર, ઘી અને સાકર સાથે ચાટવું. એકલાં આંબળાંનું ચૂર્ણ પણ ઘી સાકરમાં ચાટવાથી ફાયદો થશે.

૨. તેમજ જીરૂં, ઘી અને સાકર એકઠાં કરી કેટલાક દિવસ સુધી ખાવાં.

૩. ખજુર અને ઘી સમભાગ મેળવી સાત દિવસ ખાવાં.

૪. દહીંમાં જુનો ગોળ તથા કાળાં મરીની ભૂકી બે ચાર વાલ જેટલી મેળવી પીવું.

૫. સરપંખાનું મૂળ બે આનીભાર, પાણીમાં વાટી તેમાં વધારે પાણી મેળવી સાકર નાંખી પીવું.

૬. કપાસનાં વણનાં પાનનો કે તેનાં લીલાં જીંડવાંનો રસ સાકર નાખી પીવો.

૭. એક રૂપિયાભાર કપાસીઆ પાણીમાં વાટી તેનું પાણી કપડેથી છાણી લઇ સાકર સાથે પીવા.

૮. બીલી તથા અરડુસીનાં પાનનો રસ સાકર કે મધ નાખી પીવો.

૯. આસોપાલવની છાલનું ચૂર્ણ રૂપિયા ૧ ભાર, મધમાં અથવા ઘી સાકરમાં મેળવી ચાટવું.

૧૦ નાગકેસરનું ચૂર્ણ તો. ૦। મધમાં કે ઘી સાકરમાં ચાટવું.

બહારના ઉપાયો–૧૧. ઠંડા પાણીમાં કપડું પલાળી તેને તાળવા ઉપર મૂકવું અને ઠંડા પાણીની નાક અને તાળવા ઉપર ધાર કરવી.

૧૨. દાડમનાં ફુલ, આંબાની ગોટલી, ડુંગળી, અને ધ્રો તેમાંથી કોઇ એકનો રસ નાકમાં નાખવો.

૧૩. કુંભારના ચાકડા ઉપરની માટી અથવા ચીકણી માટી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી તાળવા ઉપર મૂકવી.

૧૪. નાકમાં ઠંડા પાણીની પીચકારી મારવી.

૧૫. તમાકુ, ફટકડી અથવા માયાની ભૂકી સુંઘવી.

૧૬. ફુલાવેલ ફટકડી પાણીમાં મેળવી તેની પીચકારી મારવી.

૧૭. ફટકડી, કે જસતના પાણીમાં રૂ ભીંજવીને નસકોરાંમાં દબાવવું, અથવા ઠંડા પાણીમાં રૂ ભીંજવી નાકમાં દબાવવું.

૧૮, ઘીમાં આંબળાંની ભુકી શેકીને ઠંડા પાણીમાં વાટી તેની ચેપલી તાળવે મુકવી–લેપ કરવો.

૧૯. નાકમાં હીરાબોળનો ધુમાડો લેવો.

સૂચના—ગરમ ખોરાક બંધ રાખવો, તાપમાં ફરવું નહિ, માથા ઉપર ગરમ પાણી રેડવું નહિ; દારૂ, ચા, કૉફી તથા મરચાં મશાલાનો અભ્યાસ છોડી દેવો; માથા ઉપર ઠંડક રાખવી અને પેટ હમ્મેશાં સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી.

પીનસ.

સમજણ—નાકમાંથી રસ વહે છે તે દરદને પીનસ કહે છે. આવું દરદ વારંવાર સળેખમ તથા શરદીમાંથી થાય છે, એટલે કે તે દરદનો ઉપાય વેળાસર નહિ કરવાથી આ દરદ થાય છે. તે સિવાય ઉપદંશ એટલે ગરમીના રોગવાળાને ગરમીનું પીનસ થાય છે અને કોઇવાર નાક સડીને ખરી પડે છે. નાકમાં કોઇ બહારનો પદાર્થ ભરાઈ રહેવાને લીધે સોજો આવવાથી અથવા નાકનો મસો થવાથી ત્યાં સોજો, પાક તથા પરૂ થવાથી પણ પીનસ થાય છે.

ઉપાય—૧. કારણ જોઇને ઉપાય કરવા. મસો હોય તો કપાવી કઢાવવો, અને ઉપદંશથી પીનસ થયેલ હોય તો ઉપદંશની ગરમી

તથા તેનો સડો દૂર થવાને માટે લોહી સુધારવાના ખાસ ઉપાયો કરવા.

૨. દહીંમાં મરીની ભૂકી અને ગોળ મેળવી કેટલાક દિવસ સુધી ખાવાથી શરદીનું પીનસ મટે છે.

૩. ઘી, ગોળ તથા વાવડીંગ ચાટવાં અથવા તેની રાબડી બનાવીને પીવી.

૪. મરીની ભૂકી ખાઈ સુતી વખત ઠંડુ પાણી પીવું; અથવા ગોળ, તથા મરીની મોટી ગોળી કરીને રોજ સવાર સાંજ ખાવી.

૫. ઘીમાં કેસર મેળવી સુંઘવું.

૬. ભાંગરો, લવીંગ, જેઠીમધ, ઉપલેટ તથા નાગરમોથ તેના ચૂર્ણને ઘીમાં વાટીને તે ઘીનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાં.

૭. છીંકો લાવનારી દવાઓ સુંઘવી.

૮. તુલસીનાં પાનનું ચૂર્ણ સુંઘવું.

૯. કપુરને ઘીલોડીના રસમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાં કે તેની નાસ દેવી.

૧૦. ગંધક અને ઇસસની બારીક ભૂકી સુંઘવી.

૧૧. રાળ ગાયના ઘીમાં મેળવીને તેનાં ૪ ટીપાં નાખવાં.

૧૨. લીંબડાની લીંબોડીનું તેલ સુંઘવું.

૧૩. હળદરનો ધુમાડો નાકમાં લેવો.

સૂચના—નાકનાં દરદોમાં અને વિશેષ કરીને શરદી તથા પીનસના દરદમાં નીચે પ્રમાણે પરેજી પાળવી. કડવા, ખાટા તથા ખારા રસવાળું, થોડું સ્નિગ્ધ એટલે તરાવટવાળું ને થોડું ગરમ, એવું હલકું ભોજન ખાવું. જુનાં ધાન્ય, જુના ચોખા, જુના જવ, કળથી, મગ, તેનાં ઓસામણ, વંત્યાક, સરગવો, કંકોડાં, કુણા મુળા, લસણ, દહીં, તપાવેલું પાણી, એ સર્વે વધારે હિતકારક ખાનપાન છે. સ્નેહ એટલે તેલ કે ઘી નાખવાં, સ્વેદ એટલે બાફ લેવો અને માથા ઉપર

તેલનું મર્દન કરવું. બહુવાર નાહવું, ક્રોધ, મળમૂત્ર તથા વાયુના વેગનો અટકાવ, અને ભોંતળીએ સુવું, એટલી વાતો ત્યાગ કરવા જેવી છે.

નાસુર-નાકસુર.

સમજણ—નાકમાંથી ગંધાતું પરૂ પડે છે, અને નાસુરની પેઠે વહ્યા કરે છે, તે નાસુર કહેવાય છે. તાળવાના મૂળમાં પિત્તાદિક દોષો બગડીને નાક તથા મોંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે તેમજ ખરાબ વાસવાળી રસી નિકળે છે.

ઉપાયો—૧. પીનસના ઉપાયો તથા પીનસનું પથ્યાપથ્ય આ દરદમાં પણ લાગુ પાડવું.

૨. ઉપદંશ એટલે ગરમીના રોગથી આ દરદ થયું હોય તો ગરમીના ઉપાયો કરવા. એક દરદીને રસકપુરવાળી દવા આપવાથી અને સખ્ત પરેજી રખાવવાથી આરામ થઇ ગયો હતો. ડાકટરોએ ખોપરી ખુલ્લી કરીને ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપી હતી.

૩. જાઇનાં પાનનો રસ તથા જુનું ઘી મેળવીને ટીપાં નાંખવાં; જાઇનાં ફુલ સુંઘવાં.

૪. ઘણાં વરસનું જુનું ઘી સુંઘવું અથવા નાકમાં ટીપાં નાંખી ઉંચે ચડાવવું.

૫. ત્રિફલા એટલે હરડે બેડાં તથા આંબળાં અને ત્રિકટુ એટલે સુંઠ, મરી તથા પીપર એ છ વસ્તુ સમભાગ મેળવીને તેમાં જુનો ગોળ મેળવી તેની અકેક તોલાની ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળી એક એક કે અરધી અરધી નિત્ય સવારસાંજ ખાવી અને તેના ઉપર દહીં પીવું.

સૂચના—પીનસના દરદમાં બતાવેલા સર્વ નિયમો પાળવા.

નાકનો પાક.

સમજણ—નાકની અંદર પિત્ત તથા ગરમી ચડી આવવાથી કોઈને નાક પાકી આવે છે, અને ત્યારે તે સુજી આવે છે, લાલ થાય

છે, તથા અંદર દાહ તથા વેદના થાય છે.

ઉપાય—૧. પિત્ત તથા ગરમી મટાડનારા ઠંડા ઉપાયો કરવા. અંદર તેમજ બહાર લગાડવાના કરવા.

૨. દુધ તથા પાણીને ગરમ કરીને તે પાણીવતી ધીમે ધીમે નાકને શેકવું.

૩. વડ, ઉંબરો, પીપર, પીંપળો વગેરે વૃક્ષોની છાલ ઉકાળીને તેના પાણીથી નાકને શેક આપવો—ઝારવું.

૪. શંખજીરૂં, રાતી સુખડ, સોનાગેરૂ એમાંની કોઇ પણ દવા પાણીમાં કે ગુલાબજળમાં વાટીને ચોપડવી.

૫. ઓદાર, કાથો, એલચી તથા જરા કપુર તેને બારીક વાટીને ધોયેલ ઘીમાં મેળવીને લગાવવું.

૬. લીંબડાનાં, અરણીનાં કે આંબલીનાં પાનને બાફીને બાંધવાથી સોજો ઉતરી જશે અને ગરમી તથા પીડા શાંત પડી જશે.

૮. જેઠીમધ, વાળો, રતાંજલી, એલચી, આંબળાં, કાથો, હીરાદખણુ, વગેરે જે મળે તે ચીજોને ખાંડીને તેમાં જરા ધાંનો કરમરો દઇ પાણીમાં વાટીને ભીનો ભીનો લેપ માર્યા કરવો, તેથી દાહવાળો ગમે એવો ગરમીનો સોજો તથા પાક મટે છે.

૮. કાળીઓસરસ એ નામનું ઝાડ હોય તો તેની છાલ લાવીને ઠંડા પાણીમાં વાટી ભીના સુકી ભરવાથી નાકનો ગમે એવો ગરમીનો પાક તથા સોજો મટે છે.

નાકનો મસો.

સમજણ—નાકમાં મસો થાય છે અને તે મસો નાનો તથા દૂર હોય છે તો કેટલાક સમય સુધી ખબર પડતી નથી તેથી બીજાં દરદોની શંકા થાય છે. મસો વધ્યા પછી નાક ફુલે છે, સોજો આવે છે, અને શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે.

ઉપાયો—૧. ધુમાડાની ધુંસ, પીપર, દેવદાર, સાજીક્ષાર, કરંજ, સીંધાલુણ અને અઘેડાનાં બી, તેને વાટી ચારગણું પાણી તથા તેલ નાખીને ઉકાળી પાણી બળે અને તેલ બાકી રહે તે તેલ નાકમાં નાખવું.

૨. જો મસો મોટો હોય તો ચીમટાવતી વળ દઇ ખેંચી કાઢવો અથવા કાતરથી કાપી નાખવો.

૩. રાતી કરેણનાં ફુલ અથવા જાઇનાં ફુલ, તેમજ મોગરાનાં ફુલ, તેમાં તલનું તેલ મેળવીને મસા ઉપર ચોપડવું.

૪. મસો શસ્ત્રવતી કપાવી કાઢવો અને તે કામ માટે શસ્ત્રક્રિયા કરનાર ડાકટરની સલાહ લેવી.

નાકનું છોડ.

સમજણ—નાકમાં ગરમીને લીધે પાકી આવીને જખમ પડે છે, અને તેથી તેમાંથી લોહી તથા પરૂનાં સુકાઇ ગયેલાં છોડ—છડદાં નીકળી પડે છે. આ છોડ કોઈવાર પરૂવાળાં, કોઈવાર લોહીવાળાં હોય છે. નાકમાં મસો હોય છે તેને પણ તે મસો ફુટવાથી છોડ પડે છે.

ઉપાય—૧. જખમ રૂઝાવવાના તથા લોહી સુધારવાના ઉપાયો કરવા.

૨. નાકમાં સાદા ગરમ પાણીની અથવા ત્રિફલાને કે વડ, પીંપર, પીંપળો વગેરે ઝાડની છાલને ઉકાળીને તેના પાણીની પીચકારી મારવી, જેથી અંદર છોડ જામેલાં હશે તે નીકળી જશે.

૩. નાક ઉપર સોજો તથા વેદના હોય તો ઉપરથી ગરમ પાણીની બાફથી શેક દેવો; તેથી પણ છોડ છુટાં પડશે.

૪. છોડ બહુ ચોટી ગયાં હોય તો રાત્રે તલનું તેલ, જસકપુર મેળવીને—ટીપાં નાંખવાં. સવારે કુણું પડેથી ગરમ પાણીની પીચકારી નાખીને છોડ કાઢી નાખવાં.

૫. લીંબોળીનું તેલ અથવા કણઝીનું તેલ નાખવાથી નાકની અંદરનો જખમ રૂઝાય.

૬. ત્રિફળા એટલે હરડે, બેડાં તથા આંબળાંનું ચૂર્ણ લોહી સુધારવા માટે ખાવું. રોજ સવાર સાંજ પાવલીભાર ચૂર્ણ દુધમાં પીવું. આ ચૂર્ણ સાથે ગુગળ મેળવવાથી વધારે ગુણ કરે.

૭. ગરમીના રોગવાળાને આવાં છોડ નીકળે છે ને નાસુર થાય છે, ત્યારે લોહી સુધારવા માટે કોઇ વિદ્વાન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ નીચે મીઠામોળું ખાઇને રસકપુરની બનાવટવાળી કેસરાદિ ગોળીઓ તથા ગંધકરસાયન જેવી ઉંચી દવાઓનું સેવન કરવું.

સૂચના—આ દરદમાં ગરમ ખોરાક, ગરમ મશાલા, મરચાં, ખાવાનાં બંધ કરવાં. રોટલી, ચોખા, દુધ, ઘી, સાકર, મગની તથા તુવેરની દાળ, સાદાં શાક તથા સાદો મશાલો, એટલું ખાવું. શરીરમાં તથા મગજમાં લોહી વધારે તપી આવવાથી આ દરદ જોર કરે છે; માટે લોહી સુધરે તથા શાંત પડે એવો સાદો ખોરાક રાખવો.

નાકમાં પેઠેલી વસ્તુ.

સમજણ—નાનાં બાળકો રમતાં રમતાં કોઇ નાની ગોળ વસ્તુ નાકના નસકોરામાં પેસાડી દે છે, અથવા ક્વચિત ઉડતું જીવડું નાકમાં પેશી જાય છે.

ઉપાય—૧. બાળક સમજણું હોય તો કહેવું કે એક નસકોરાને આંગળીવતી દાબી રાખીને દરદવાળા નસકોરાને ઘણા જોરથી છીંક, એટલે અંદર ગયેલી વસ્તુ નીકળી પડશે.

૨. તમાકુ વગેરે છીંક લાવનાર નસ્ય સુંઘવાથી પણ છીંકો આવીને અંદરની વસ્તુ નીકળી પડશે.

૩. ગરમ પાણીની નાકમાં પીચકારી મારવી.

૪. આ ઉપાયથી ન નિકળે તો રાઈ તથા પાણી પાઇને ઉલટી કરાવવી; અને ઉલટી થાય તે વખતે મોં હાથવતી બંધ કરવું, એટલે ઉલટીનો આંચકો મોંથી આવવાને બદલે નાકથી આવી નાકને ધક્કો લાગવાથી પેશી ગયેલી વસ્તુ બહાર નિકળી પડશે.

૫. આ ઉપાય પણ નિષ્ફળ જાય તો છેવટ વાળાનો છેડો આંકડાની પેઠે વાળીને નાકમાં ગયેલી વસ્તુની ઉપર ચડાવી પછી ખેંચી લેવાથી ભરાઇ રહેલી ચીજ આંકડામાં ભરાઇ નિકળી પડશે. અથવા ચીપીઆથી પકડીને ચુંટી કાઢવી. આ બે છેલ્લા ઉપાયોમાં અંદરની વસ્તુ ઠેલાઇને ઉપર ન ચાલી જાય તેને માટે સાવધાની રાખવી.

નાકના જીવ.

સમજણ—ઘણીવાર નાકમાંથી જીવડા નીકળે છે. આ જીવડા નાકમાંથી નહિ, પણ કપાળ તથા માથાની ખોપરીના ભાગમાંથી નિકળે છે. અંદર કાંઇ જખમ પડેલ હોવાને લીધે તેમાં જીવ પડે છે. આવા દરદીના માથામાં અત્યંત દરદ, બેચેની, તથા સળવળાટ થાય છે અને માથું પટક્યા કરે છે.

ઉપાય—૧. જખમમાં જીવ પડે છે, તેના જે ઉપાયો કરવા તેજ ઉપાયો આમાં પણ કરવા, પણ જખમ ઘણો છેટે હોવાથી આ દરદમાં પીચકારીનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, તથા નાકમાં ચડાવવાની અને સુંઘવાની દવાઓ આપવી પડે છે.

૨. લીંબડાની લીંબોળીનું તેલ નાકમાં નાખીને ઉંચે ચડાવવું.

૩. ટરપેન્ટાઇનમાં જરા કપુર મેળવીને તેમાં રૂ બોળીને તેનું પુંભડું નાકમાં મુકવું અથવા સુંઘવું.

૪. નાકનાં ફોરણામાં ખાંડ ભભરાવવી, તે ખાવાને માટે અંદરના જીવડા બહાર નાકના ફોરણાંમાં આવશે; એટલે પછી ટરપેન્ટાઇ-

નની પીચકારી મારવી કે કપુરની ભૂકી નાકે ચડાવવી, એટલે તેની ગંધથી જીવડા મરીને બહાર નીકળી પડશે.

૫. કપાળ અથવા મગજના જે ભાગમાં જીવડા પડયા હોય તે ભાગનો જખમ રૂઝવવા માટે લોહી સુધારનાર દવાઓ ખાવી, તથા સારો ઉંચો ખોરાક ખાવો.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

મોંનાં દરદો.

મોંનું ચાંદુ, મોઢાની દુર્ગંધી, જીભનો વરમ, ગળાનો વરમ, ગળાની ગાંઠ, ગળામાં અગન, કાકડાનું વધવું સ્વરભંગ, ગાલપચોળાં, અને મોંનો સડો.

મોંનું ચાંદું.

સમજણ—ઘણા દિવસના અજીર્ણ અને બાદીથી અન્ન સડીને નળમાં ગરમી પેદા કરે છે. અને તે ગરમી મોઢામાં આવે છે; તેથી મોઢું પાકી આવે છે અને તેમાં ચાંદાં પડે છે. એવીજ રીતે કોઈ ઝેરથી, ઝેરી દવા ખાવાથી તેની ગરમી પણ મોઢામાં આવીને ચાંદાં પાડે છે. તેમજ મરચાં, પાન, સોપારી, દારૂ વગેરે ગરમ વસ્તુઓ ખાવા પીવાથી મોંમાં ચાંદાં પડે છે. ઉપદંશ એટલે ગરમીના દરદવાળાના મોઢામાં પણ ચાંદાં પડે છે.

ઉપાય—૧. જે કારણથી ચાંદુ પડયું હોય તે કારણને પ્રથમ દૂર કરવું. જેમકે પેટની બાદી વગેરે.

૨. આ દરદમાં વિશેષ કરીને ઝાડાનો કબજો રહે છે, તેથી

ઝાડાનો ખુલાસો રહે તેવી તજવીજ રાખવી. અને સર્વ પ્રકારનો ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. તેમજ નીચે આપેલા ઉપાયોમાંથી અનુકુળ પડે તે ઉપાય કરવો.

૩. ચાંદા ઉપર કાથાની ભૂકી ભભરાવવી અથવા કાથાના પાણીના કોગળા કરવા.

૪. જાુઇનાં અથવા મેંદીનાં પાનની લુગદી કરીને મોંમાં રાખવી.

૫. જાુઈનાં પાન, દારૂહળદર તથા હરડે, બેડાં ને આંબળાંને ઉકાળીને તૈયાર કરેલા પાણીના કોગળા કરવા.

૬. બાવળની પાલી ચાવવી તથા બાવળની છાલના ઉકાળાના કે વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉમરો વગેરે વૃક્ષોમાંથી જેની જેની છાલ મળી શકે તેને પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવા.

૭. ચાંદાં મ્હોટાં હોય ને રૂઝાતાં ન હોય તો ચાંદાં ઉપર મોરથુથુ લગાડવું પણ તે મોરથુથુ ચાંદા બીજી સાજી ચામડી ઉપર લાગવા દેવું નહિ, તેમજ તે ગળામાં ન જાય તેની સંભાળ રાખવી.

૮. ટંકણ મધમાં મેળવીને ચાંદા ઉપર ચોપડવો.

૯. ફુલાવેલી ફટકડી પાણીમાં નાખી તેના કોગળા કરવા.

૧૦ ફુલાવેલી ફટકડી અને એલચીદાણાની ભૂકી મોંમાં નાખી લાળ પાડવી.

૧૧. અકલકરાની ભૂકી મોંમાં જીભથી ફેરવવી.

૧૨. ધોળી ચણોઠીનાં પાન ચાવવાં; જાુઇનાં પાન ચાવવાં.

૧૩. ભાંગરાનાં અથવા તુવેરનાં પાન ચાવી લાળ પાડવી.

૧૪. તલ ચાવીને ખાવા અને તલના તેલના કોગળા કરવા, એટલે તેલ એકાદ રૂા. ભાર મોંમાં રાખીને બને ત્યાંસુધી મ્હોં બંધ રાખી પછી તેલ કાઢી નાખવું.

સૂચના—શરીરમાં ગરમી એટલે ઉપદંશના વિકારને લીધે

મોંમાં ચાંદાં પડતાં હોય તો લોહીને સુધારનારી દવાઓ ખાઇને શરીરમાંથી ગરમીને કાઢવી. તેમ કર્યા સિવાય મોંનાં ચાંદાં મટતાં નથી. ઉપદંશના ઉપાયો બીજે ઠેકાણે આપવામાં આવ્યા છે. આ રોગમાં ચોખા, જવ, મગ, કારેલાં, પંડોળાં, મૂળા, મરી અને કડવા રસો પથ્ય એટલે ખાવા લાયક ગણાય છે અને ખટાઈ, દહીં, આંબલી, ગોળ, અડદ, લુખું તથા કઠણ અન્ન, જડ અને પૌષ્ટિક અન્ન એ સર્વે અપથ્ય અર્થાત્ નહિ ખાવા યોગ્ય ગણાય છે.

મોંઢાની દુર્ગન્ધી-આગરૂ.

સમજણ:—આ દરદ પણ વિશેષ કરીને કોઠાના બગાડ સાથે સંબંધ રાખે છે. માટે બાદી વગેરેના પ્રથમ ઉપાય કરવા.

ઉપાય—૧. ત્રણ ભાગ ઉપલેટ અને બે ભાગ પાપડીઓ ખારો મેળવી તેને દાંતે ઘસવું.

૨. ખેરસાર, ધમાસો અને કાંટાસળીઆને સમભાગે લઇ ઉકાળીને કોગળા કરવા.

૩. જુઇનાં પાંત્રાં ઉકાળીને પીવાં, મધ નાંખીને.

૪. બાવળની છાલના ઉકાળાના કોગળા કરવા.

૫. જો બાળકને આગરૂ થયું હોય તો હરડે અને બદામનો ઘસારો પાવો.

૬. હરડે, બેડાં અને આંબળાંને ઉકાળી તેનાથી કોગળા કરવા.

૭. ફુલાવેલી ફટકડી અને મરીનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવું અને તેથી જે પાણી ઝરે તે ઝરવા દેવું.

૮. બેડાં તો. ૨, હરડે તો. ૨, કપુર તોલો ૧, અને ફુલાવેલ ટંકણખાર તો. ૩, એનું બારીક ચૂર્ણ કરી દાંતે ઘસવું.

૯. જો થુંક આવતું હોય તો થુંક્યા કરવું; ગળે ઉતારવું નહિ.

૧૦. કોયલા, મસ્તકી, અને કપુરનું ચૂર્ણ કરી દાંતે ઘસવું.

૧૧. ધોએલ ચાક તો. ૫, કપુર તો. ૦।, આનું ચૂર્ણ કરીને દાંત ઉપર ઘસવું.

સૂચના—જે કારણથી દાંત સડે છે તેજ કારણથી મોં પણ વાસ મારે છે. માટે દાંતના ઉપાયોમાં દાંતના રક્ષણ માટે જે સૂચનાઓ આપવામાં આવેલ છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે કરવું.

૩ મોંનો સડો.

સમજણ—ઓરી વગેરે બીમારીઓ થયા પછી કોઈ કોઈ નબળાં બાળકોને આ દરદ થઇ આવે છે. આ દરદમાં દાંતના પારાની ધાર ઉપર ધારાં પડે છે, તેમજ હોઠ અને ગાલના અંદરના પડ ઉપર ચાંદાં પડે છે. ગાલની અંદરનો ભાગ સડી જાય છે. મરેલું માંસ દેખાય છે. મોંઢું બહુજ વાસ મારે છે અને અને અંદરથી લાળ તથા પરૂ વહે છે. તાવ ભરાય છે. ચાંદું ઉંડું જાય છે તો ગાલની આસપાસમાં છિદ્ર પડે છે અને સડેલો ભાગ છૂટો પડે છે. કોઇવાર હોઠ તથા પેઢાં સડી જઇ જડબાંનું હાડકું અને દાંત નાશ પામે છે. આ દરદમાંથી ઘણીવાર મૃત્યુ પણ નીપજે છે. આ દરદ એક પ્રકારના જન્તુઓમાંથી થાય છે.

ઉપાયો—૧. દરદીને પૌષ્ટિક, ગરમ અને પ્રવાહી ખોરાક આપવો.

૨. ચાંદાંના સર્વે ઉપાયો આમાં પણ લાગુ પડી શકે.

૩. ફટકડી અથવા સોડાના પાણીના કોગળા કરાવવા.

૪. લીંબડાના પાનને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીથી કોગળા કરાવવા.

૫. હરડે, બેડાં અને આંબળાંને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીથી કોગળા કરાવવા.

૬. તલ, કાળાં કમળ, ઘી, સાકર, દૂધ અને મધને મેળવી કોગળા કરાવવા.

૭. એકલા મધના અથવા ત્રિફળાની રાખમાં મધ મેળવી તેના કોગળા* કરાવવા.

કોગળા કરવા એટલે, દવા મોંમાં કેટલીકવાર રાખી મુકીને પછી કાઢી નાખવી.

સૂચના:—આવોજ રોગ છોડીઓને પેસાબદ્વારમાં થાય છે, તેનો પણ એજ રીતે ઉપચાર કરવો; આ દરદમાં ખોરાક ઉંચો સારો આપવો, પેટ સાફ રાખવું, અને અન્નપાન તાજેતાજાં ગરમાગરમ ખાવાં, વાસી ખાવાં નહિ.

૪ જીભ આવવી-જીભનો વરમ.

સમજણ—જીભ સુજીને લાલ થઇ આવે છે તથા ચગીતરા થાય છે. થુંક વહે છે અને બોલવા તથા ખાવા પીવામાં અડચણ આવે છે. સોજો વધારે થાય છે તો દરદીની જીભ બહાર નીકળી આવે છે અને દરદી મરણ પામે છે. પારાની દવાઓ વડે મોં આણ-વાથી ઘણીવાર આવી ખરાબીઓ થાય છે. અજીર્ણથી, શરદીથી, ઋતુના ફેરફારથી, જખમથી અને પારાવાળી દવાઓ ખાવામાં આવ-વાથી પણ જીભનો દાહ થઇ આવે છે.

ઉપાય—૧. જુલાબ લઇને હોજરી સાફ કરવી.

૨. ફટકડી, મોરથુથુ અને ટંકણખારમાંથી કોઇએક વસ્તુને ફુલાવી તેનું પાણી કરી કોગળા કરવા.

૩. મધના કોગળા કરવા, એટલે મધ મોંમાં લઇ ઘણીવાર સુધી રાખી મુકી પછી કાઢી નાંખવું.

૪. વડ, પીપર, પીપળો, ઉમરો વગેરે વૃક્ષોમાંથી જેની જેની છાલ મળી શકે તેને પાણીમાં ઉકાળી તેને ઠંડું પાડી કોગળા કરવા.

૫. સખ્ત વરમ હોય તો જીભ ઉપર ઉપરછલા છેદ પડાવી લોહી કાઢી નાંખવું.

૬. કાથો, એલચી, ચણકબાબ, હીરાદખણ વગેરે ઠંડી દવાઓ મોંમાં રાખવી અથવા જીભ ઉપર ઘસવી.

૭. હરડે, બેડાં અને આંબળાંની રાખ કરીને મધમાં મેળવી જીભ ઉપર ઘસવી.

૮. મોંમાં બરફ રાખવો.

સૂચના—ખોરાકમાં ફક્ત દુધ, ચોખા કે કાંજી સિવાય કાંઇ ખાઇ શકાય નહિ અને ખાવું પણ નહિ. પેટ બરાબર સાફ રાખવું.

૫ ગળાનો સોજો-ચોરીઆ.

સમજણ—અજીર્ણ, કબજીયત અને શરદીથી ગળામાં સોજો આવી જાય છે, જેને ચોરીઆ પણ કહેવાય છે. ગળાની બારી લાલ થાય છે અને ચોરીઆ સુજી આવી તાવ ભરાય છે. જડબાના પાછલા ખુણા નીચે ગાંઠો ઘાલે છે, જીભ ઉપર છારી વળે છે, ગળામાં ચીકણું થુંક પેદા થાય છે, ને તેથી ગળામાંથી નીકળતી નથી તેથી ગળામાં કાંઇક ભરાઇ રહ્યું હોય એમ લાગે છે. ખોરાક તથા પાણી ગળે ઉતરતાં દરદ થાય છે. ચોરીઆ કોઇવાર પાકીને ફુટે છે.

ઉપાય—૧. પ્રથમ એક સારો જુલાબ લઈ લેવો.

૨. ગરમ પાણીનો ગળે શેક કરવો; ગરમ પાણીના કોગળા કરવા.

૩. અળશીની પોટીસ ગળાની આસપાસ મારવી.

૪. ફટકડીના વારંવાર કોગળા કરવા.

૫. બરફના પાણીના કોગળા કરવા.

૬. માયાંનો ઉકાળો કરી તેના કોગળા કરવા.

૭. અકલકરાનો કટકો મોઢામાં રાખવો.

૮. અરડુસીનાં લીલા પાનને વરાળથી બાફી તેનો રસ તો. ૧, મધ તો. ૦। સાથે પીવો.

૯. ગરમીના સોજામાં કેળું ગળે બાંધવું; તાંદળજાની ભાજી બાફીને બાંધવી.

૧૦. આ ઉપાયેાથી ન મટે તેા ગળોનો ઉકાળો કરીને અંદર એરંડીયું તેલ નાખીને તે ઉકાળો કેટલાક દહાડા સુધી પીવેા.

સૂચના—ખેારાક છેક હલકેા ને સાદો લેવેા. ફક્ત દુધ ચેાખા કે કાંજી પીવાં. ગરમ ખેારાક તદન બંધ રાખવેા.

૬ ગળામાં અગન-દાહ.

સમજણ—ગરમીના દોષવાળા દરદીઓને જેમ શરીરના બીજા સુંવાળા ભાગોની ચામડી આળી પડે છે, લાલ પડે છે; તેમ ગળાની બારીની બારીક ચામડી પણ આળી થઇ જાય છે, તેથી જો ત્યાં કાંઇપણ ગરમ ચીજનેા કે બળબળતી ચીજનેા સ્પર્શ થાય છે કે બળતરા થાય છે.

ઉપાય—૧. શંખજીરૂં કે કાથેા મધમાં મેળવીને ગળાની બારીમાં પીંછીવતી ફેરવવેા.

૨. ત્રિફલાના ઉકાળામાં મધ મેળવીને તેના કેાગળા કરવા.

૩. વડ, પીંપર, પીંપળો વગેરે ઝાડની છાલ ઉકાળીને તેના પાણીથી કેાગળા કરવા.

૪. કાથેા, એલચી તથા હીરાદખણુ તેની ભુકી ગળાની બારીમાં દાબવી.

૫. સેાનામુખીની ચા ગરમ છણુછણુતા પાણીમાં બનાવવી. તે પાણી ગાળી લઇ તેમાં કાળી દ્રાક્ષ તેા. ૧ ભીંજવી ચેાળીને પાણી ગાળી લેવું; તેમાં થેાડી સાકર મેળવવી અને તે ઠંડું પાણી પીવું. રેાજ ત્રણ ચારવાર પીવું. ઝાડા વધારે થાય તેા માત્ર સાદા પાણીમાં કાળી દ્રાક્ષ તથા સાકર ઉકાળીને તે શરબત ઘુંટડે ઘુંટડે પીવાથી ગળાની ગરમી શાંત પડશે.

સૂચના—ગરમ ખેારાક બંધ કરવેા અને ઝાડાનેા ખુલાસેા રાખવેા.

૭ કાકડો વધવો.

સમજણ—ગળાની બારીની મધ્યમાં પડજીભ અથવા કાકડો છે તેનું માંસ વધીને લાંબું લચી આવે છે, અને તેથી દરદીને ગળામાં વારંવાર ગરમી તથા ખરખરી થઇને ખાલી ખાંસી આવ્યા કરે છે. જો કાકડાની પરીક્ષા કરવામાં ન આવે તો ખાંસી છે એમ ધારીને ઉધરસના ઉપાયો કરવામાં આવે છે તે ઉપાયો નકામા જાય છે. કાકડો વિશેષ કરીને પાચનક્રિયાના વિકારથી વધે છે.

ઉપાય—૧. દારૂહળદર, તજ, કડવો લીંબડો, રસાંજન અને ઈંદ્રિજવનો કાઢો પીવો.

૨. હરડેનો કાઢો મધ નાખીને પીવો.

૩. વગડાઉ બોરડીની છાલ ૧ તોલો પાણીમાં વાટીને પીવી.

૪. વાસનવેલીનાં મૂળ વાટીને પાવાં.

૫. મોઢામાં અકલકરો રાખવો.

૬. ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવા.

૭. ધાવડીનાં ફૂલ તથા બોદારસીંગને સમભાગે લઇ ગોળમાં ગોળી વાલ બએની બનાવી રાતદિવસ મોંમાં રાખવી.

૮. લસણનો રસ કાકડા ઉપર લગાવવો.

૯. આંબાંના પાતરાંનો ધુમાડો ગળામાં લેવો.

૧૦. સાકર અને જીરૂં મોંમાં રાખી તેનો રસ ગળવો.

૧૧. ખેરસાર ખાવાના પાન સાથે ચુસવું.

૧૨. ચણા શેકેલા તો. ૨, એલચી નંગ ૫, અને મીઠું બે આનીભાર એ સર્વની ફાકી લઈ ઉપર પાણી પીવું.

૧૩. મરી તો. ૦ાને શેર પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવા.

સૂચના—ઘણીવાર આવા સાદા ઉપાયોથી કાકડો બેસતો નથી અને દરદી બહુ હેરાન થાય છે ત્યારે છેવટ ડાકટર પાસે તે કપાવી

કાઢવાની જરૂર પડે છે. પણ કેટલીકવાર કપાવ્યા પછી પાછો વધે છે; માટે પેટના નળના બિગાડનું કારણ જરૂર દુર કરવું. પેટ બહુજ સાફ રાખવું અને ખેારાક છેક હલકેા ખાવેા. મંજીષ્ઠાદી ઉકાળા સાથે એરંડીયું તેલ, અથવા ગલેાના ઉકાળા સાથે એરંડીયું તેલ અને ખેારાકમાં દુધ ભાત, એવી રીતે ઘણા દિવસ કરવાથી કોઠો સાફ થયાની સાથે ગળાની બારીની ગરમી દુર થઈ કાકડેા બેસી જાય છે.

૮ ગાલપચેાળાં.

સમજણ—થુંકને ઉત્પન્ન કરનારી પીંડ સુજી આવે છે તેથી ખાવામાં અડચણ પડે છે. આ રેાગ થવાના આરંભમાં થેાડેા તાવ આવે છે. આ રેાગ એક પ્રકારનેા ચેપી છે, તેમ ઘણે ભાગે તે બાળકોને થાય છે. કાનની હેઠેનેા ગાલનેા ભાગ લાલ રંગનેા થઈ સુજી આવે છે અને કઠણ થઈ આવે છે. આ દરદનું જોર ત્રણચાર દિવસ રહે છે; અને એક અઠવાડિયામાં તે મટી જાય છે.

ઉપાય—૧. હલકેા જુલાબ લેવેા.

૨. ખસખસના ડેાડાને પાણીમાં ઉકાળી તે ગરમ પાણીથી શેક કરવેા.

૩. દુધમાં મીઠું ખદખદાવી બાંધવું.

૪. જો તાવ હેાય તેા પરસેવેા આવે એવી તાવની દવા આપવી.

૫. દરદનું જોર વધારે હેાય તેા જળેા મૂકાવવી.

સૂચના—આ રેાગ ચેપી છે, તેથી બીજાં બાળકોને દરદીથી દૂર રાખવાં; અને દરદીને બીછાના ઉપરજ રાખીને સારવાર કરવી. ખેારાક હલકેા, તાજો ને સારેા આપવેા.

૯ સ્વરભંગ-ગળું બેસી જવું.

સમજણ—ગળાની બારીમાં સેાજો આવવાથી, ગરમીથી,

વાયુથી, તથા કફથી, અને બીજાં પણ અનેક કારણોથી સાદ–ઘાંટો બેસી જાય છે, જેથી દરદી સ્પષ્ટ બોલી શકતો નથી.

ઉપાયો—૧. જો વાયુથી સાદ બેસી ગયો હોય તો તેલમાં મીઠું મેળવીને કોગળો કરવો.

૨. પિત્તના સ્વરભેદમાં મધ તથા ઘીનો કોગળો કરવો.

૩. કફના સ્વરભેદમાં સીંધાલુણ, મરી તથા મધનો કોગળો કરવો. (કોગળો કરવો એટલે એ વસ્તુઓ મોંમાં મૂકી થોડીવાર મોં બંધ રાખવું; જેથી તેની અસર નળી સુધી પહોંચીને તેની અંદરના દોષ ઉપર અસર કરે.)

૪. કસ્તુરી, એલચી, લવીંગ અને વાંસકપુરનું ચૂર્ણ મધમાં તથા ઘીમાં કાલવીને ખાવાથી સ્વરભંગ તથા જીભનું અટકવું મટે.

૫. ગાયના દુધમાં સાકર મેળવીને તે સાથે આંબળાંનું ચૂર્ણ પીવું.

૬. જમ્યા પછી ઘીમાં મરીની પડીકી મેળવીને ચાટવી.

૭, પીંપર, પીંપરીમૂળ, મરી, સુંઠ, આ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી ગોમૂત્રમાં પીવું.

૮. જેઠીમધનો ઉકાળો સીંધાલુણ તથા મધ નાખીને પીવો; જેઠીમધનો શીરો મોંમાં રાખવો.

૯. રાત્રે કઢેલું દુધ હળદર નાખીને અથવા એકલું પીવું.

૧૦. બ્રાહ્મી, વજ, હરડે, અરડુસીનાં પાન તથા પીંપરનું બારીક ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને સાત દિવસ ચાટવાથી સ્વર ઘણોજ સારો થાય છે.

૧૧. ચણકબાબ, એલચી અને સાકરને મોંમાં રાખવાં; એલચી અથવા કાથો મોંમાં રાખવો.

૧૨. ચણોઠીનાં પાન મોંમાં રાખવાં.

પ્રકરણ ૭ મું.

દાંતનાં દરદો.

સમજણ:—દાંતનાં જુદાં જુદાં દરદોથી કોઇ અજાણ્યું નથી. દાંતનાં દરદોનાં મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. મોઢું, દાંત અને જીભ સાફ નહિ રાખવાથી મોંઢાની ચીકાસ કે દુર્ગંધી વધીને દાંતનાં દરદો થાય છે.

૨. ખાધેલો ખોરાક બરાબર નહિ પચતાં અજીર્ણ થઇને તેમજ ઝાડાનો બંધકોષ થઇને દોષવાળો રસ ઉપર ચડવાથી મોઢું, દાંત અને જીભ બગડે છે.

૩. પારાવાળી દવાઓ અણઘડ લોકોને હાથે ખાવાથી દાંતનાં દરદો થાય છે.

૪- માદક પદાર્થોના અતિ સેવનથી દાંતનાં દરદો થાય છે.

દાંતના દરદમાં ચીકાશ, ખરાબ વાસ, શૂળ, કળતર, તીવ્રવેદના, માથાનું દુઃખવું, શરીરની બેચેની, મગજનું થાકી જવું, મુખમાંથી ખરાબ પાણીનું છુટવું, જીભમાં ચીરા પડવા, ભુખ ન ઉઘડવાના વિકારો, વગેરે જણાય છે.

૧. મોઢું, દાંત અને જીભ સાફ રાખવા માટે સવારે ઉઠીને, જમ્યા પછી અને રાત્રે સુતી વખતે ઠંડા પાણીના કે ઉના પાણીના કોગળા કરવા અને દાંતના બહારના અને અંદરના ભાગને સારી રીતે ધોઈ સાફ રાખવા. જમ્યા પછી દાંતમાં વળગેલ અન્નને બહાર કાઢી નાખવાને મીઠું લઇ દાંતે ઘસવું અથવા ઉના પાણીમાં મીઠું નાખી કોગળા કરવા. આગળ બતાવેલાં મંજનોનો ઉપયોગ કરીને દાંત સ્વચ્છ રાખવા, અથવા બ્રશ–પીંછીવતી દાંત ઘસીને દાંતની અંદર ભરાઇ રહેલ અન્ન કે મેલનો નિત્ય નીકાલ કરવો.

૨. પચી શકે નહિ તેવો ભારે ખોરાક ન લેવો. ખોરાક સારી રીતે પચી જાય તેવી રીતે ચાવીને ખાવો. બહુ ખાટા, ખારા, ગરમ અને ઠંડા પદાર્થો ન લેવા. દાંતને શ્રમ પડે તેવા પદાર્થો ન ચાવવા. ઝાડાનો ખુલાસો રહે તેવી દવાઓ લેવી.

૩. પારો, રસકપુરવાળી દવાઓ વિધીસર નહિ ખાવાથી દાંતના પારા સુજી આવે છે અને દાંતનાં દરદો થાય છે માટે તેવી દવાઓ વિચાર કરીને ખાવી અને એવી રીતે પારા સુજી આવતા હોય તો વિષના નિવારણના ઉપાયો કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૪. માદક પદાર્થો જેવા કે અફીણ, તંબાકુ, દારૂ વગેરે ચીજોનો અતિ ઉપયોગ કરવાથી પેઢાં નબળાં પડી જાય છે માટે તેનું સેવન બંધ કરવું.

ખોરાક નહિ પચવાથી અજીર્ણનો રસ ઉપર ચડી દાંતમાં સોજો, સળો અને પછી પરૂ વહે છે અને તે પરૂ થુંક કે ખોરાક સાથે પેટમાં જવાથી પાચનશક્તિ બગડે છે અને બીજાં ઉપદ્રવો થાય છે. માટે આવા કારણમાં જે કારણથી દાંતનું દરદ થયું હોય તેનો ઉપાય કરવાથી દાંતના દરદોથી બીજાં થયેલાં દરદો પણ મટી જાય છે.

દાંતમાં નીચેનાં દરદો થાય છે.

૧. દાંતનો સડો. ૨. દાંતનું શૂળ. ૩. દાંતમાંથી પરૂ નીકળવું. ૪. દાંતમાંથી લોહી નીકળવું. ૫. દાંતનું નાસુર. ૬. અવાળું ચઢી આવવું.

દાંત સાફ નહિ રાખવાથી દાંતનો સડો થાય છે તેમજ ખાધા પછી દાંત સાફ બરાબર થતા નથી અને ખોરાકની કણીઓ દાંતમાં રહી જવાથી પેઢાં ફુલે છે અને સડે છે; તેથી દાંતના પારા સુજી આવે છે અને શૂળ થાય છે અને અવાળુ પણ ચઢી આવે છે. દાંતના પારા સુજી આવવાથી અને અંદર સડો વધુ થવાથી દાંતમાંથી પરૂ તેમજ લોહી નીકળે છે. વધુ બેદરકારી રાખવામાં આવે

છે તો દાંતનું નાસુર પણ થાય છે. એક દાંત સડવાથી પાસેના બીજા દાંત તેમજ દાઢોમાં સળો પેસે છે અને તેથી ઘણીજ વેદના થાય છે.

ઉપાય—૧. દાંતના દરદોની સામાન્ય સંભાળ રાખવાના નિયમો ઉપર આપેલા છે તે જોવા.

૨. લવીંગ વાટીને તેનું પાણી કરી તે અથવા લવીંગનું તેલ દાંત ઉપર લગાડવાથી દાંતનું શૂળ, સડાને મટાડે છે.

૩. અફીણના અર્કમાં કે પાણીમાં રૂ બોળી દુખતા દાંત ઉપર દબાવવાથી સડામાં કે શૂળમાં ફાયદો કરે છે.

૪. અકલકરો ચાવવાથી દાંતના રોગ મટે છે.

૫. ધોળા સરસવ, સુંઠનો ઉકાળો કરી બન્ને ગલોફાં ભરવાથી અવાળુ બેસી જાય છે.

૬. હરડે, બેડાં, આંબળાં, સરખે ભાગે લઈ તેને પાણીમાં ઉકાળી બન્ને ગલોફાં ભરવાથી અવાળુ બેસી જાય છે.

૭. પીપર, સીંધવ, જીરૂ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ દાંતના મૂળમાં ઘસવાથી દાંતનાં સડો, શૂળ અને સોજો મટે છે.

૮. સુંઠ ૧ ભાગ અને ફુલાવેલ ફટકડી ૨ ભાગ લઇ દ ઘસવાથી દાંતનું શૂળ મટે છે.

૯. દાંતમાં બહુજ દુઃખાવો થતો હોય તો કપુરના અર્કનું, બીલામાંનું, ગ્યાસલેટનું કે તજના અર્કનું ટીપું મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦. વાટેલી ફટકડી તો. ૦ાા, વાટેલ હીરાબોળ તો. ૧, ચમચા ૨, બધું એકત્ર કરી શીશીમાં ભરી બે દિવસ તડકે રાખવું; પછી તેમાં રૂ બોળી દુઃખતા દાંતપર મૂકવું.

૧૧. કાચું અંજીર અથવા તેને દુધમાં બાફી પારાપર મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. તલનું તેલ રૂા. ૧ ભાર તેમાં સીંધાલુણ રૂા. ૦। ભાર

વાટીને નાખવું. તેને મોંમાં ભરી રાખવું. રાખી શકાય ત્યાં સુધી રાખવું અને પછી કાઢી નાખવું. આ ઉપાયથી દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય અથવા બીજાં દરદ હોય તેમાં ફાયદો કરે છે.

૧૩. મરચાં કે લવીંગના પાણીનાં કે તેલનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી દાંતની દાઢની તરત પીડા મટે છે.

૧૪. દાઢના પોલની અંદર કપુર અને નવસારની પોટલી મૂકવાથી પીડા તરત મટે છે.

૧૫. અફીણ, તમાકુ અને લીંબડાના પાનની મગ જેવડી ગોળી કરી દાઢની અંદર મૂકવાથી તેમાંના કીડા મરી જાય છે.

૧૬, બોદાર, કાથો, સપેતો, એલચી, સાકર, હીરાદખણ અને સોનાગેરૂનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવાથી દાંતનો સડો દૂર કરી મજબુત અને સ્વચ્છ બનાવે છે.

૧૭. અઘેડાના ફુલનો રસ દુઃખતા દાંતને લગાડવાથી દરદ મટે છે.

૧૮. ઇંદ્રવરણાનું મૂળ દાંતે ઘસવાથી દાંતની કળતર મટે છે.

૧૯. દાઢના સખત દુઃખાવામાં સરગવાનો ગુંદર મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

૨૦. રતનજોતના દુધમાં કાથો મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંત દુઃખતા બંધ પડશે અને હાલતા મટી જશે.

૨૧. પારો, હીંગળો, રસકપુર કે ગમે તે કારણથી મોં આવીને દાંતના પારા સુજી આવે છે તથા થુંક વહ્યા કરે છે તેમાં ટંકણખારના કોગળા કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે,

૨૨. લોદર, મોથ અને રસવંતીનું ચૂર્ણ દાંતે ઘસવાથી દાંતના પારા મજબુત થાય છે અને લોહી પડતું અટકે છે.

૨૩. ભોરીંગણીનાં બીનો દાંતમાં ધૂમાડો લેવાથી દાંતની અંદરનો કીડો નાશ પામે છે અને દાંતનું શૂળ મટે છે. ધૂમાડો દુખતા દાંતમાંજ લેવો.

૨૪. વજ્રદંતી નામની દવાની છાલ ચાવવાથી દાંતનો કે દાઢનો દુખાવો મટી જાય છે તેમજ દાંત હાલતા બંધ પડે છે.

૨૫. હીરાબોળને લુગડામાં મૂકી તે પોટલી વારંવાર દાંત ઉપર મૂકવાથી ભાંગેલો દાંત ત્રણ ચાર દિવસમાં નીકળી જાય છે.

૨૬. સાજીખાર અને મધ મેળવી પારાપર ઘસવાથી મુડદાલ લોહી નીકળી જઇ પારા મજબુત થશે.

૨૭. કરંજના ઝાડની ડાંખળીનું દાતણ કરવાથી કીડા મરી જાય.

૨૮, રૂમીમસ્તકી, દાડમનાં સુકાં ફુલ, હીમજ, સુકાં આંબળાં ને કાથો દરેક બબ્બે તોલા તથા મોચરસ અને હીરાદખણ એકએક તોલો લઇ બારીક વાટી મંજન કરવું.

૨૯. દાંતના કળતરમાં કપુર, હીરાબોળ, મસ્તકીનો ઉપયોગ કરવો.

૩૦. કાથો, હીરાદખણ તથા એલચી દરેક તો. ૧ તથા કપુર તો. ૦। મેળવી મંજન બનાવી રોજ ઘસવાથી દાંતના કળતર મટે છે.

૩૧. ચાક તો. ૬, હીરાબોળ તો. ૧, કપુર તો. ૦।।, કાથો તો. ૦। બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી મંજન કરવાથી દાંત સાફ રહે છે.

૩૨. ચાક તો. ૨, હીરાદખણ તો. ૦।।, તજ ૦)= ભાર, લવીંગ ૦)= ભાર, એલચી ૦)- ભાર, કપુર ૦)- ભાર અને ઇલમેટનાં ફુલ વા. ૧, મેળવી તેનું મંજન કરવાથી દાંત સાફ રહે છે અને મોંઢાની દુર્ગંધ દૂર થાય છે.

૩૩. મીઠું તો. ૮, બદામનાં છોડાં તો. ૪, તુવેરની દાળ તો. ૨, બીલાંમાં તો. ૨, એ સર્વને કોડીયામાં મૂકી બાળી નાખવાં અને તેને વાટી તેમાં રૂમીમસ્તકી તો. ૦)= ભાર અને કપુર વા. ૨ મેળવી તેનું મંજન કરવાથી દાંતનું શૂળ, સડો, સોજો તથા લોહીનું નીકળવું મટે છે.

૩૪. હરડે, બેડાં, આંબળાં, સુંઠ, મરી, પીંપર, સીંધવ, સંચળ, મીઠું, પતંગનું લાકડું ને કાંટાવાળાં માયાં સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી

દાંતે ઘસવાથી દાંતનાં પેઢાંની કળતર, દાંતનું ડગવું બંધ થઇને દાંત સાફ થાય છે અને તમાકુનું વ્યસન તજી શકાય છે; માટે તમાકુના વ્યસનવાળાએ આ પ્રયોગ કરવો.

સૂચના—દાંતના રક્ષણ માટે કેટલાક નિયમો.

૧. દાંતને બાવળના દાતણથી કે બ્રશથી સાફ રાખવા. બહુ જોરથી ઘસવું નહિ.

૨. સામાન્ય રીતે રોજ કોયલાનો ભુકો, મીઠું કે ઉનાં પાણીથી મોઢું તેમજ દાંત સાફ રાખવા.

૩. દાંત ઉપરની લીલ ચાકાવતી છોલી કાઢવી અને પછી રોજ દાંત સાફ રાખવા.

૪. રોજ સોપારી, પાન, એલચી, કાથો, ચુનો યોગ્ય વખતે વાપરવાં સારાં છે પણ વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી તે દાંતને બગાડે છે.

૫. તમાકુ દાંતને સાફ કરતા હશે પણ તેની હોજરી ઉપર અસર થવાથી પાચનશક્તિ બગડે છે.

૬. દાંતના વિકારથી બીજાં દરદો જેવાં કે અપચો, ઝાડો, ફીકાસ, મૂત્રરોગ, કાળજાનો રોગ, ક્ષય, ન્યુમોનિયા, વિષારી તાવ વગેરે રોગો થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

૭. દાંતની જગ્યાએ જંતુનો પ્રવેશ થવાથી ત્યાં છિદ્રો પડે છે અને મોં આવે છે માટે દાંત સાફ રાખવા.

૮. ખરબચડા, ચીરા પડેલા, તદન પાસપાસે આવી રહેલા અગર વાંકાચુંકા ઉગેલા દાંતમાં જંતુ વહેલા લાગુ પડે છે માટે તેવા દાંતની સ્વચ્છતા રાખવી.

૯. દાંતમાં પોલ રહેતી હોય તો તે પોલ પુરવાના ઉપાયો કરવા જેવા કેઃ—

૧. રૂપાનો વહેર અને પારો મેળવી પોલમાં મૂકવાં.

૨. ૧ ભાગ સોનું, ૩ ભાગ રૂપું અને ૨ ભાગ કલાઇ મેળવી એકત્ર કરી તેનો વહેર કરી તેમાં પારો મેળવવો અને પછી પોલમાં મૂકવો અથવા દાંતના ડાકટર પાસે મુકાવવો.

પોલમાં ઉપલી ચીજો નાંખવાથી દુઃખાવો ઉપડે તો કપુરનું પાણી કે રૂમીમસ્તકીનું પાણી પોલ ઉપર મૂકવું.

૧૦. દાંતના દરદમાં ખાવાની સંભાળ રાખવી. અને ખોરાક તદન હલકોજ લેવો.

સૌથી ઉપયોગી નિયમ—દાંત સ્વચ્છ રાખવા અને પેટ ચોખ્ખું રાખવું.

પ્રકરણ ૮ મું.

કંઠમાળ અને ગલગંડ.

સમજણ—ગલગંડ અને કંઠમાળ એ બન્ને એકજ જાતનાં દરદો છે અને તે લોહીના દોષથી થાય છે. અંગ્રેજીમાં તેને "સ્કોફ્યુલા" કહે છે. ગળામાં માળાની માફક ઘણી ગાંઠો થાય છે તે કંઠમાળ કહેવાય છે, અને ગળાના કોઇ એક ભાગમાં ઘણું કરીને કાન નીચે મોટી એકાદ ગાંઠ થાય છે તે ગલગંડ કહેવાય છે. આ દરદો ઘણું કરીને નાની ઉમરમાં થાય છે. પુખ્ત ઉમર પછી ક્વાચતજ જોવામાં આવે છે.

ખરાબ ખોરાક લેવાથી, તેમજ શરદીવાળી હવામાં રહેવાથી, પાચનક્રિયા બગડીને લોહીનો દોષ થઇ આવે છે અને અમુક ભાગમાં લોહીની ગાંઠો બંધાઇ આવે છે. આવી ગાંઠો ગળા સિવાય કાખ, ખંભા, સાથળ વગેરેના સાંધાવાળા ભાગોમાં થઈ આવે છે.

કંઠમાળ અને ગલગંડનું કારણ એકજ છે. તે પ્રમાણે તેના ઉપાયો પણ એક સરખાજ છે. તેથી નીચે જણાવેલા ઉપાયો કરવા.

ઉપાય—૧. લોહી સુધારવાના ઉપાયો કરવા. સારો ખોરાક, તાજી ખુલ્લી હવા અને લોહી સુધારનાર દવાઓ, એ મુખ્ય ઉપાય છે.

૨. કાંચનાર ઝાડની છાલનો ઉકાળો, ચૂર્ણ, અથવા કાંચનાર ગુગળ નામની દવા બને છે તેનું લાંબા સમય સુધી સેવન કરવું.

૩. ધોળા કુંપાનાં મૂળને વાટી સવારમાં ઘી સાથે પીવાં.

૪. શેવાળની ભસ્મ કરી તેમાં પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવી દરરોજ સવારમાં ખાવું.

૫. વાયવરણાનાં (વરણો) મૂળીયાંનો કાઢો મધ નાંખી પીવો.

૬. બેથી ચાર તોલા જેટલી કાંચનારની છાલ ચોખાના ધોવ-રામણમાં વાટી સુંઠ નાખીને નિત્ય પીવી.

૭. જેમાં લોહ,ગળો, કે ક્વીનાઇન આવતાં હોય એવી કડુ પૌષ્ટિક લોહી સુધારક દવાનું ઘણા સમય સુંધી સેવન કરવું.

૮. ગળો, હરડે, બેડાં તથા આંબળાંનો ઉકાળો કરીને તે સાથે બબે ચાર ચાર વાલ ગુગળ મેળવીને ખાવો.

લગાડવાના ઉપાયો—૧. સરસવ, સરગવાનાં બી, શણનાં બી, અલસી, જવ અને મૂળાનાં બી. તેઓને ખાંડી છાસમાં વાટી તેનો જાડો લેપ કરવો.

૨. સેવાળની ભસ્મ કરી તેને સરસીયાતેલમાં કાલવીને ચોપડવી.

૩. વરણાનાં પાંદડાંનો ભૂકો, આકડાનું છીર અને કરંજનાં બી એ સર્વને બોકડાના મૂત્રમાં વાટી ચોપડવાં.

૪. વરણાનાં પાનના ભૂકાનો લેપ કરવો.

૫. ધંતુરાનાં પાન વાટી તેમાં ચુનો મેળવી ગાંઠ ઉપર બાંધવાં.

૬. હરતાલને ગોમૂત્રમાં વાટી ચોપડવી.

૭. નગોડનાં પાન બાફીને બાંધવાં.

૮. હીરાકસી આકડાના દૂધમાં ઘસીને લેપ કરવેા.

૯. ગરમાળાનાં મૂળ ચેાખાના ધેાવરામણમાં વાટી નાકમાં સુંઘવાં તથા તેનેા લેપ કરવેા.

૧૦. લીંબડાનાં પાન અને ભીલામાંને કાળી બકરીના દુધમાં બારીક વાટીને લેપ કરવેા; એકલાં ભીલામાં વાટીને પણ લેપ કરવામાં આવે છે.

૧૧. સરપંખાના મૂળને ગેામૂત્રમાં વાટી વારંવાર ચેાપડવું.

૧૨. વછનાગને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી થેાડું ઘી મેળવીને ચેાપડવાથા ગાંઠેા બેસી જાય છે.

સૂચના—આ દરદ એક પ્રકારનેા 'ક્ષય' છે, કેમકે આ ગળાની ગાંઠેા (glands)ની અંદર બગડેલું લેાહી (અથવા જંતુએા) ભરાય છે. અને એ બગડેલું લેાહી માત્ર તે ગાંઠેાની અંદરજ હેાય છે અને શરીરમાં નથી હેાતી, એમ સમજવું નહિ. આ વાત જે લેાકેા સમજતા નથી, તેએા માત્ર ગાંઠેા પકવવાના બહારના ઉપાયેા માટે ફાંફાં માર્યા કરે છે. પણ એટલેથી છુટકેા થતેા નથી. એક ગાંઠ ફુટીને રૂઝાય છે તેા જોડે બીજી ઉપડે છે. માટે શરીરના બધા લેાહીમાંજ એ જાતનેા બીગાડ હેાય છે તે આ ગળા તરફ આવીને ગળાની અંદર નાની નાની થેલીએા તેા હેાય છે જ તેમાં ભરાય છે. આ દેાપ બહુ જોરમાં હેાય છે ત્યારે દરદીને થેાડેા થેાડેા તાવ પણ આવે છે ને દરદી દિવસે દિવસે દુબળેા તથા ઝાંખેા પડતેા જાય છે. માટે આ દરદમાં ક્ષયના બધા ઉપાયેા કરવા, એટલે કે પ્રથમજ જણાવ્યા પ્રમાણે ખુલ્લી તાજી હવા, સારેા પુષ્ટિકારક ખેારાક, સારાં કપડાં, એ ત્રણ વાતનેા બંદેાબસ્ત રાખવેા; અને શરદી, ભેજ, તથા અતી ગરમ હવામાંથી રક્ષણ કરવું. ગરમ ખેારાક બંધ કરવેા. દુધ સારી રીતે ખવરાવવું. સર્વ પ્રકારનાં વ્યસન બંધ કરવાં, દરદીને એકલા દુધ ઉપર કે ઘઉંની રેાટલી અને દુધ ઉપર રાખવેા, એ સર્વોત્તમ પથ્ય છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

ખાંસી, દમ અને કફ.

ગળાના તથા શ્વાસનળીના વિકારોથી તે ભાગો સુજી આવે છે અથવા તપી આવે છે; અને તેથી તે ભાગોમાં એક પ્રકારની ખુજલી આવીને ખોંખો જેવો અવાજ થાય છે તેને લોકો ખાંસી એવા નામથી ઓળખે છે. ખરૂં જોતાં આ દરદ બીજાં દરદોનું એક લક્ષણ છે. શ્વાસનળીઓ વધારે બગડે છે તો દમ લેવામાં અડચણ આવે છે, તેથી તેને દમ કહે છે. ફેફસાં બગડવાથી તેમજ શ્વાસનળીઓ વધુ બગડવાથી કફ થાય છે. ઘણીવાર આ ત્રણે દરદો સાથે પણ હોય છે. આ ત્રણે સાથે હોય તે દરદને અંગ્રેજીમાં ' બ્રોંકાઇટીસ ' કહે છે.

ખાંસી–ઉધરસ.

સમજણ—અતિ શરદી, અતિ ગરમી, ઝેરી પદાર્થો વગેરે કારણોથી શ્વાસનળીમાં વરમ થાય છે અને અંદરનું પડ સુજીને લાલ થાય છે. પ્રથમ તે પડ કોરૂં હોય છે ત્યાં સુધી કોરી ખાંસી આવે છે. પછી અનુક્રમે ફીણ, કફ અને પરૂ જેવો પદાર્થ પડવા માંડે છે. ગળામાં ધૂમાડો તથા ધૂળ જવાથી પણ ખાંસી થાય છે. ગળાનો કાકડો વધવાથી પણ ખાંસી થાય છે. ક્ષય છે કે સાધારણ ખાંસી છે, તેનો તપાસ કરીને ઉપાય કરવો.

ઉપાય—૧. ગળામાં તથા શ્વાસનળીમાં સોજો વરમ કે ગરમી હોય તેનો ઉપાય કરવો. શેક તથા અળસીની પોટીસ છાતીએ મુકવી અને અતિ તીખા અને જલદ પદાર્થો ખાવાનું બંધ કરવું. ખાંસીનું કારણ શરદી હોય કે ગરમી હોય તોપણ જલદ પદાર્થો લેવા નહિ.

૨. દરદીએ કોઇ પણ પ્રકારનો શ્રમ કરવો નહિ. તાપ તથા શરદીમાં જવું નહિ. અને પચવામાં હલકો અને પોષણકારક પણ બહુજ સાદો ખોરાક લેવો.

૩. અરડુસીનો રસ મધ નાખીને પીવાથી પિત્ત અને કફની ખાંસી મટે છે.

૪. અરડુસીનાં પાન, ગળો, તથા ભોરીંગણીનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો.

૫. દ્રાક્ષ, આંબળાં, ખજુર, પીપર તથા મરી એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેને ઘી તથા મધમાં મેળવી ચાટવું.

૬. ખજુર, પીપર, દ્રાક્ષ, સાકર અને શેકેલી ડાંગર એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેને ઘી મધમાં મેળવી ચાટવું.

૭. જેઠીમધનો શીરો, આંબળાં, વરીઆળી, મીઠીઆવળ, તજ અને સાકર સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરી દુધમાં ઘુંટી વાલ વાલની ગોળીઓ કરવી અને મોંમાં રાખવી.

૮. અજમો અને એલચી ચાવી ચાવીને ખાવાથી ખાંસી જલદી શાંત થાય છે.

૯. ખેરસાર અને જેઠીમધના શીરાની ગોળીઓ બનાવી મોઢામાં રાખવી; અફીણની કટકી મોંમાં રાખવાથી પણ સુકી ખાંસી દબાય છે.

૧૦. ભારંગમૂળ, દ્રાક્ષ, કચોરો, કાકડાશીંગી, પીપર તથા સુંઠનું ચૂર્ણ, જુનો ગોળ તથા સરસીયું તેલ મેળવી ચાટવાથી દમ સાથેની ખાંસી મટે છે.

૧૧. ભોરીંગણીનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવાથી ખાંસી, કફ તથા દમ મટે છે.

૧૨. આદુનો રસ મધ નાખી પીવો.

૧૩. મરીનું ચૂર્ણ મધ તથા સાકરમાં ચાટવું.

૧૪. બેડાં તથા સુંઠનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવું.

૧૫. જવખાર તો. ાા, કાળા મરી તો. ૧, પીપર તો. ૨, દાડમની છાલ તો. ૪; તેનું ચૂર્ણ કરી જુના ગોળમાં વાલ વાલની ગોળી કરી તેમાંથી રોજ બબે ચારચાર ગોળી રોજ બે ત્રણ વાર ખાવી.

૧૬. લવીંગ, કાળાં મરી, બહેડાંની છાલ અને કાથો; આ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેને બાવળના છાલના ઉકાળામાં ઘુંટી રતી રતીની ગોળીઓ કરી તે વારંવાર મોંમાં રાખી રસ ઉતારવો. તેથી ખોંખોં કરતી ખાંસી જરૂર બેસી જાય.

૧૭. બહેડાં ૨ ભાગ અને પીપર ૧ ભાગ; તેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ચાટવું.

૧૮. સુંઠ, હીમજ, મોથ; તેનું ચૂર્ણ કરી તેનાથી બમણો ગોળ મેળવી બબે આનીભારની ગોળી કરી રોજ સવાર સાંજ અકેક ગોળી ખાવી અથવા મોંમાં રાખવી.

૧૯. હરડાં, બેડાં તથા આંબળાંનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

૨૦. ધાણાને બાળી તેની રાખ તો. ૦ા, પીપરીમૂળનું ચૂર્ણ બે આનીભાર અને મધ તો. ૧ એ સર્વને મેળવી રોજ સવારે ચાટવું.

૨૧. ચણોઠીનાં પાન મોઢામાં રાખી ચુસવાં.

૨૨. કચોરો, વાળો, ભોરીંગણી, સાકર તથા સુંઠનો કવાથ કરીને પીવો.

૨૩. ઘોડાવજનો કટકો મોઢામાં રાખવો.

૨૪. આકડાનાં ફુલ, તેટલાજ વજને મરી અથવા લવીંગ લઇ તેની વાલ વાલની ગોળી કરીને ટંકે અકેક ખાવી.

૨૫. લોબાન ૪ ભાગ, નવસાર ૨ ભાગ, કપુર ૧ ભાગ, અફીણ ાા ભાગ; તેને મધમાં વાટી વાલ વાલની ગોળી કરીને અકેક

ગોળી સવાર સાંજ ખાવી.

૨૯. જુની ખાંસીવાળાને છાતીએ કોપરેલ તેલ મસળવું; અને પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં તાજું કોપરેલ પીવા દેવું.

સૂચના—ઠંડી, શરદ તથા ભેજવાળી જગ્યાથી દુર રહેવું. ભોંયતળીએ સુવું નહિ. ઠંડા કફ કરનારા પદાર્થો ખાવા નહિ, દિવસે સુવું નહિ. તેલ, મરચાં, ખટાઇનો પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો તો થોડો કરવો કે ત્યાગ કરવો. ઘઉં, તુરદાળ, મગની દાળ, કળથી, જુના ચોખા, દુધ, ઘી, દુધી, પરવળ, ગલકાં, કારેલાં, સરગવાની શીંગો, ભીંડા, સુરણ, પટેટાં, સુવા, તાંદળજાની ભાજી, વગેરે હલકો અને પચે તેવો ખોરાક લેવો. ખોરા, ખાટા, ખારા અને અતી તીખા પદાર્થો આ દરદોમાં કોઇને પણ માફક આવે નહિ, માટે તે લેવા નહિ. ક્ષય તથા ખાંસીમાં જેમ કૉડલીવર તેલની ભલામણ કરવામાં આવે છે, તેમ બદામનું તેલ, કોપરેલ તેલ, વગેરે તેલો પણ તાજાં તાજાં અને ભેળસેળ વિનાનાં મળે તો તેનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવો, તેમજ છાતીએ પણ મસળવાં. ઘી, માખણ તથા મધ મેળવીને ચાટવાં અથવા રોટલી સાથે ખાવાં, તેથી બહુજ ફાયદો થાય છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવું, પણ છાતીને જોર લાગે એટલો બધો પરિશ્રમ કરવો નહિ; કસરત કરવી નહિ. બ્રહ્મચર્ય પાળવું, અને દારૂ, ચા, કૉફી, તમાકુ વગેરે પદાર્થો છોડી દેવા. અત્રે ખાસ કરીને જણાવવામાં આવે છે કે હાલમાં તમાકુની બીડીઓ પીવાનો ચાલ ઘણોજ વધી ગયો છે, તેથી ઘણાક જુવાન છોકરાઓની છાતી બગડે છે. છાતી, શ્વાસનળીઓ, અને ફેફસાં સુધાં બગડે છે, અંદરનાં પડો તપી આવે છે, અને તેથી અંદર વરમ તથા ગરમી થઇને પછી ખાંસી આવ્યા કરે છે. માટે બીડી પીવાનું વ્યસન ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. ખાંસીના દરદીઓએ તો તેનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો.

દમ-શ્વાસ-હાંફણ.

સમજણ—શ્વાસ નળીમાં વરમ થવાથી તથા કફથી ભરાઇને શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે અને તેથી દરદી ઘણોજ ગભરાય છે, તે દરદને દમ કહે છે. અંગ્રેજીમાં તેને '**એસ્થમા**' કહે છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં દમના ઘણા પ્રકાર છે; પણ સામાન્ય રીતે સુકો દમ અને કફ સાથેનો દમ એ બે મુખ્ય પ્રકાર ધ્યાનમાં રાખવા.

૧. શ્વાસનળી તથા ફેફસાંના દરદોવાળાને શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે તેથી દમ થાય. ૨. શરીરમાં લોહી ઘણું ઓછું થઈ જવાથી એટલે પાંડુ રોગવાળાને તથા ગુદા અને મોં વાટેથી ઘણું લોહી પડતું હોય તો અશક્તિનો દમ ચડી આવે. ૩. ઝેરી ચીજોનાં રજકણો શ્વાસમાં જવાથી તેમજ ૪. શરીરમાં તથા વિશેષ કરીને હૃદયમાં બહુ ચરબી વધવાથી અને ૫. અતિશય ધાતુક્ષીણતા થવાથી દમનું દરદ લાગુ પડે છે.

ઉપાયો—૧. જે કારણથી દમ થયો હોય તે કારણ દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા; જેમકે ફેફસાંનું કે રક્તાશયનું દરદ હોય તો તેનો ઉપાય કરવો. લોહી કમતી થઇ ગયું હોય તો શરીરમાં લોહી ભરવાના ઉપાયો કરવા. ધાતુક્ષયનું કારણ હોય તો બ્રહ્મચર્ય પાળીને ધાતુ વધારવાના ઉપાયો કરવા. આ સિવાય બીજા સામાન્ય ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

૨. અરડુસીનો રસ તો. ૧, લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૧ મેળવી પીવો. કેટલાક દિવસો સુધી જારી રાખવાથી સારો ફાયદો કરે છે.

૩. ભોરીંગણીનો ક્વાથ લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવો.

૪. આદુનો રસ મધ નાખીને પીવો.

૫. સુંઠ, મરી, પીપરનું ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં ચાટવું. ટંકે બેઆની ભાર.

૬. વાયુ તથા કફ સાથેના દમમાં સુંઠ અને સાકર સમભાગ લેવાં, અને પિત્ત અધિક હેાય તેા સાકર ૩ ભાગ અને સુંઠ ૧ ભાગ લેવાં.

૭. સુંઠ, પીપર, પીપરીમૂળ તથા બહેડાંનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

૮. સુંઠ તથા ભારંગમૂળને ક્વાથ પીવેા; રેાજ દરેક ૦ાા તેાલેા.

૯. ભારંગમૂળ અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ ઘી અને મધમાં ચાટવું.

૧૦. મેાથ, સુંઠ, તથા હરડેના ચૂર્ણમાં બમણેા જુનેા ગેાળ મેળવીને ગેાળીઓ કરી થેાડા દીવસ ખાવાથી ખાંસી તથા શ્વાસ મટે છે.

૧૧. ટંકણુ ૨ વાલ અને વાંસકપુર ૪ વાલ મેળવી મધમાં ચાટવાં.

૧૨. જવખાર એકથી બે વાલ મધમાં ચાટવેા કે પાણીમાં નાખી પીવેા.

૧૩. ફુલાવેલ ફટકડી અને સાકર સમભાગ મેળવી તેમાંથી બબે ચાર ચાર વાલની ફાકી પાણી સાથે પીવી.

૧૪. કપુરના અર્કનાં કે તેનાં પાણીનાં ટીપાં ૧૦ દર પા કલાકે પીવાં, તેથી દમને વધેલેા જુસ્સેા નરમ પડે છે.

૧૫. બહેડાની છાલનું ચૂર્ણ બકરીના મૂત્રમાં વાટી ગેાળીઓ કરી તે મધમાં ખાવી.

૧૬. સરસીયા તેલમાં જુનેા ગેાળ મેળવીને ૨૧ દિવસ સુધી ચાટવેા.

૧૭. ધંતુરાની રાખ કે અઘેડાને ક્ષાર અકેક બબે વાલ મધમાં ચાટવેા.

૧૮. આકડાના ફુલની કળીઓ તથા મરી સમાન ભાગે લઈ તેની ચાર ચાર વાલની ગેાળી કરી અકેક ગેાળી ખાવી.

૧૯. પીપર, પદમક, પીપળાની લાખ, ભેારીંગણીનાં ફળ, તે સર્વનું ચૂર્ણ કરી મધ તથા ઘીમાં ચાટવાથી દમ સાથેની ખાંસી અને ક્ષયમાં ફાયદેા કરે છે.

૨૦. પીંપર, મીંઢળ અને સીંધાલુણનું ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કફ નીકળી જવાથી શ્વાસ મટે છે.

૨૧. મોરપીંછની ભસ્મ અને પીપરનું ચૂર્ણ મધમાં વારંવાર ચાટવું, તેથી કફ સાથેનો દમ મટે.

૨૨. પાંચ રૂપીઆભાર પાણીમાં મીઠું મેળવી પીવાથી ઉલટી થઈ છાતીમાંથી કફ પડીને દમ બેસે છે.

૨૩. નાગરવેલનું પાન એક અને અરડુસીનું મોટું પાન એક બન્ને પાનની બીડી કરી ત્રણ ત્રણ કલાકે ખાવાથી દમ સાથે સળેખમ તથા ઉધરસ પણ મટે છે.

૨૪. ધતુરાનાં પાન, સુવા, સુરોખાર સમાન ભાગે લઈ તેને બાળીને તેનો ધૂમાડો મોં કે નાક વાટે લેવો, તેથી દમ બેસે.

૨૫. પાણીમાં સુરોખાર નાખીને તે પાણીમાં અમદાવાદી જાડો કાગળ કે બ્લોટીંગ પેપર ભીંજવી સુકવીને તે કાગળની બીડી કરીને પીવાથી દમ બેસે.

૨૬. મનસીલ, ધતુરાની ડાંડલી, સુંઠ, મરી, પીપર; સર્વને સમાન ભાગે લઈ વાટી તેની ભુકી બીડીમાં ભરી તેના ત્રણ દમ લેવાથી એકદમ દમ બેસી જશે.

૨૭. ધતુરાનાં પાનની બીડી કરીને પીવી.

૨૮. હળદર, દારૂહળદર અને મનસીલ; ત્રણેને વાટી ચલમમાં ભરી પીવી.

૨૯. મીંઢીઆવળનાં પાનની બીડી પીવી.

૩૦. બળતા ઘાસની ધૂમાડી શ્વાસમાં લેવાથી પણ દમ બેસે છે.

સૂચના—ખાંસીમાં જણાવ્યા મુજબ પથ્યાપથ્ય પાળવું અને તે સૂચનાઓ ધ્યાનમાં લેવી. કઠોળ, ઠંડા પદાર્થો, દાહ કરે તેવા ગરમ પદાર્થો, ઠરી ગએલું વાસી અનાજ, લુખું અન્ન, દહીં, ખાંડ,

ખટાઈ વગેરે ચીજો છોડી દેવી. બહુ જલદ ગરમ ઉપચારો ન કરવા. બહુ ગરમ દવાઓથી નુકશાન થાય છે. સુકા દમમાં સ્નિગ્ધ એટલે તરાવટવાળી ચીજો-ઘી, તાજું તેલ-વગેરે ખાવામાં લેવાં.

કફ-બલગમ.

સમજણ—કફ એ કોઇ દરદ નથી, પણ ઉપર જણાવી ગયા તે પ્રમાણે, શ્વાસ નળીઓ તથા ફેફસાં બગડીને તેમાંથી જે ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે, તે કફ કહેવાય છે. કફ છાતીમાં થાય છે. છાતીમાં કફને થવાનાં સ્થાન અન્નનળ, ગળું, શ્વાસનળીઓ તથા ફેફસાં છે. શરદીને લીધે જે કફ થાય છે તે માથામાંથી ઉતરીને ગળામાં તેમજ નાકમાં પણ આવે છે. પાચનક્રિયાની નબળાઇથી હોજરીમાંથી જે રસ ઉંચો ચડે છે તે ખોરાકના માર્ગમાં તથા ગળામાં બાઝે છે અને ઘણું કરીને સવારમાં ઉઠતાં એવો જામેલો કફ નીકળી જાય છે. ખાંસી તથા ક્ષયના કારણથી જે કફ થાય છે તે શ્વાસનળીઓમાં તથા ફેફસાંમાં થાય છે. આવો કફ શ્વાસ લેવાની ક્રિયાનો અટકાવ કરે છે, અને તેથી ખાંસી તથા ક્ષયના દરદીને કફ છૂટો પડવાથી આરામ મળે છે. શરીરમાં પિત્તની અધિકતા હોય તો કફનો વર્ણ પીળાસ પડતો હોય છે. વધારે દોષ ભેગા હોય તો જુદા જુદા રંગનો અથવા મેલો પણ નીકળે છે; જખમવાળા ફેફસાંમાંથી જે કફ નીકળે છે તે પરૂ જેવો તેમજ સાથે લોહી હોય તો લોહીથી મળેલો નીકળે છે.

ઉપાય—૧. કફના મુખ્ય બે ઉપાય છે. એક તો જે કફ થયો હોય તેને કાઢી નાખવો, અને બીજો ઉપાય એ છે કે, નવો કફ થતો અટકાવવો. માટે જે કારણથી કે જે દરદથી કફ થયો હોય તે દરદનો ઉપાય કરવો. પાચનક્રિયા સુધારવી; ખાંસી તથા ક્ષયરોગના ઉપાયો કરવા. પાચનક્રિયા સારી રીતે ચાલે અને લોહીનો વધારો થાય તોજ કફનો અટકાવ થઈ શકે.

૨. અઘેડાનો ક્ષાર વાલ ૧ થી ૨ લેવો, તેથી કફ ગળીને છુટો પડે.

૩. અરડુસીનો રસ મધ નાખીને પીવો; તથા છાતી ઉપર પાન બાફીને બાંધવાં.

૪. જેઠીમધ અને બહેડાનું ચૂર્ણ ગાયના મૂત્રમાં પીવું.

૫. પીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થી ૩ મધમાં મેળવી રોજ બે ત્રણ વખત ચાટવું.

૬. તુલશીનો રસ મધ મેળવીને પીવો.

૭. આકડાનાં ફુલ અને મરી સમાન ભાગે લઈ વાટી મધ સાથે ચાટવાં.

૮. જવખાર વાલ ૨ મધ સાથે રોજ બે ત્રણવાર ચાટવો.

૯. ભોરીંગણીનો ઉકાળો મધ સાથે પીવો.

૧૦. ઘી તો. ૧, મધ તો. ૧, સાકર તો. ૦ાા, સીંધાલુણ તો. ૦ા સર્વ મેળવી ઉના પાણીમાં પીવાં.

૧૧. ડાંડલીયા થોરની રાખ વાલ ૧ અરડુસીના પાનના રસમાં ત્રણ વખત પીવી, તેથી કફ છુટો પડી નીકળે.

૧૨. આદુનો રસ મધ નાંખી પીવો.

૧૩. નવસાર અને ફટકડી (ફુલાવેલ) એકેક વાલ પાણી સાથે લેવાથી કફનું જાળું છુટું પડે છે.

૧૪. કાકડાશીંગીનું ચૂર્ણ વાલ ૧ થી ૨ મધ સાથે ચાટવું.

૧૫. જંગલી પ્યાજનું ચૂર્ણ ઘઉંભાર મધમાં લેવાથી પાકેલો કફ છુટો પડે છે; આ પ્યાજ ઝેરી છે માટે વધારે ન લેવું.

ઉપરના ઉપાયોથી કફ છૂટો થઇને નીકળે છે. નીચે જણાવેલા ઉપાયો કફનું શમન કરે છે, એટલે કફના જોરને દબાવે છે, સુકવે છે, શાંત પાડે છે.

૧૬. ખેરસાર કે કાથો વા. ૧ અને બહેડાંનું ચૂર્ણ વાલ ૬ મધ સાથે મેળવી ચાટવાં.

૧૭. વાંસકપુર વાલ ૪, પીપર, વાલ ૧; બન્ને મધ સાથે મેળવી ચાટવાં.

૧૮. અફીણ દરદના પ્રમાણમાં લેવાથી કફનું જોર ઓછું થાય છે; પણ તે કફને સુકવે છે, માટે એકવાર કફને કાઢી નાખ્યા પછી અફીણ લેવું.

૧૯. ધતુરાના પાનનો રસ મધ નાખીને પીવો.

૨૦. ગળોના ઉકાળામાં બહેડાનું ચૂર્ણ નાખી પીવું.

૨૧. લોબાન ૪ ભાગ, કપુર ૧ ભાગ, અફીણ ૦ાા ભાગ અને નવસાર ૨ ભાગ મધમાં ઘુંટી વાલ વાલની ગોળીઓ કરી ખાવી.

૨૨. ડાંડલીઆ થોરની રાખ રતી ૧ થી ૩ મધમાં ચટાડવી.

સૂચના—મીઠા, ખાટા, અને ચીકણા પદાર્થો કફને વધારે છે, માટે તે ન ખાવા અથવા બહુ ઓછા ખાવા; પેટ હમેશાં સાફ રાખવું; અને દુધનું સેવન વિશેષ કરવું. છાતીમાં વધી ગયેલા કફને ઓછો કરવાના ઉપાયોમાં ખોરાકની તજવીજ ઉપર પ્રથમ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાક થોડો, સાદો અને દુધ જેવો હલકો લેવાથી નવો કફ થતો અટકશે. શ્વાસ, ખાંસી અને કફનાં જુનાં હઠીલાં દરદો સખ્ત પરહેજી વિના માત્ર દવાઓથી નથી મટતાં, ત્યારે બધો ખોરાક બંધ કરાવીને માત્ર દુધ ચોખા કે કાંજીના ખોરાક ઉપર દરદીને રાખવાથી અને ' જીવન ' જેવી એકાદ શક્તિની તથા લોહી વધારનાર દવા આપવાથી એ હઠીલાં દરદો મટયાના દાખલા બન્યા છે. કફનું જોર હોય ત્યારે જેમ મીઠા, ખાટા, પદાર્થો ન ખાવા, તેમ અતિ ગરમ પદાર્થો, મરચાં, અથાણાં, કે ગરમ મશાલા પણ ન ખાવા; તેમજ ઠંડો કે વાસી ખોરાક પણ ન ખાવો.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

શરદી-સળેખમ-ઝુકામ.

સમજણ—સળેખમ વિશેષ કરીને હવાના ફેરફારથી થાય છે. પોતાના સ્થળમાં ઋતુ ફરવાથી કોઇને શરદી થઈ આવે છે; તેમજ બીજે સ્થળે જવાથી પણ થાય છે. તેને પાણી ફેર થયો એમ કહે છે. જાથુનું સળેખમ શરદીમાંથી થાય છે, અને શરદી વરસાદનું પાલર પાણી પીવાથી, નવું અનાજ ખાવાથી, બહુ ઠંડી હવામાં રહેવાથી, ભેજવાળી અને ઠંડી જમીન ઉપર સુવા બેસવાથી, વગેરે ઘણાં કારણોથી થાય છે. કેટલાકને શરદી વારંવાર થઈ આવે છે અને બંધ પડે છે. પચવામાં ભારે, મીઠા, ખાટા, ચીકણા તથા બહુ પ્રવાહી પદાર્થો ખાવાથી, દહીં ખાવાથી, દિવસે સુવાથી, રાત્રે જાગવાથી, શરીર શ્રમ નહિ કરવાથી, ઇત્યાદિ બીજાં પણ અનેક કારણોથી શરદી થઈ કફ વધે છે. હસ્તદોષથી કાચી વયમાં વીર્યનો ક્ષય કરવાવાળા જુવાનોને શરદી લાગુ પડે છે.

નવી શરદીનો અવધી ચાર દિવસનો ગણાય છે, એટલે ચાર દિવસ સુધી તેનું જોર રહે છે, અને તે પછી રસ ઓછો થઈ શરદી મટે છે. શરદી લંબાય છે તો શરીરમાં જાથુને માટે ઘર કરી રહે છે અને પછી જરા પાચનશક્તિ બગડી કે જરાજરામાં તે જણાઇ આવે છે. શરદી સામાન્ય દરદ છે, છતાં તે જ્યારે જાથુને માટે લંબાય છે ત્યારે તે દુઃખદાયક અને કંટાળાભરેલું દરદ થઇ પડે છે.

શરદીની શરૂવાતમાં બેચેની, હાથપગમાં કળતર, માથામાં ભાર, કમરમાં દરદ, નાક સુકાય, છીંકો, શ્વાસ લેવામાં અડચણ, અને વધારે

સ્પષ્ટ ચિન્હોમાં ગળામાં દાહ, દરદ, નાકમાં સોજો, બળતરા અને સળવળાટ, નાક અને આંખમાંથી પાણી ઝરે, કંઠ બેસી જાય, જીભ ઉપર સફેદ છારી, થોડો ઘણો તાવ, ભુખ મંદ પડે અને ઝાડાનો કબજો વગેરે ચિન્હ થાય છે. સળેખમ જેમ શરદીથી થાય છે તેમ ગરમીથી પણ થાય છે. આવી શરદીમાં અતિ ગરમ પાતળાં પાણી નાકમાંથી ઝરે છે અને નાકમાં દાહ થાય છે અને તે ખાસ કરીને ગરમીની ઋતુમાં થાય છે.

શરદી થયા પછી તુરત ન મટે અને લંબાણે પડે તથા તેના યોગ્ય ઉપાય કરવામાં બેદરકારી રાખવામાં આવે તો શરદીમાંથી કફનો રોગ, ખાંસી, પીનસ અને ક્ષય જેવા ભયંકર રોગો થાય છે. અને છેવટ તેમાંથી મૃત્યુ પણ નિપજે છે; માટે આવા સામાન્ય દરદનો પણ ઉપાય કરવામાં બેદરકારી નહિ રાખતાં જલદી ઉપાય કરવો.

ઉપાયો—૧. દરદીએ બહાર ઠંડી હવામાં જવું નહિ, ખુલ્લી હવામાં સુવું નહિ, ગરમ લુગડાં પહેરી રાખવાં, પગને ગરમ પાણીથી ઝારી પછી પગ કોરા કરી મોજાં પહેરવાં, ગરમાગરમ સુંઠની કે તુલસીની ચા પીવી અને હલકો જુલાબ લેવો. ગરમાગરમ રાબડી પીવી.

૨. પેટ સાફ રાખવું. જુલાબને માટે હરડેની ફાકી લેવી અથવા એરંડીયું તેલ સુંઠના ઉકાળાની સાથે લેવું.

ઋતુના ફેરફારથી કે પાણી બદલાથી થયેલ શરદીમાં ઉપર પ્રમાણે ઉપચાર કરવો અને હલકો ખોરાક લેવો. સળેખમ બહુ જોરમાં થાય ત્યારે નીચેના ઉપાયો કરવા.

૩. સુંઠની સાથે ઉકાળેલ પાણીની ચા કરીને પીવી.

૪. તુલસી અથવા સતાબના પાંદડાંનો રસ તોલા ૨ પીવો.

૫. સુંઠ, મરી, પીપર ત્રણેનું ચૂર્ણ ઘી અને જુના ગોળમાં મેળવી ખાવું.

૬. સુંઠ, તજ તથા મરીનો ઉકાળો જરા સાકર કે ગોળ મેળવીને પીવો.

૭. ડુંગળીનો કાંદો કાચો લઇ રાત્રે સુતી વખતે ખાવો.

૮. સુતી વખત શેકેલા ચણા ખાવા અથવા ચણાના લોટનાં ભજીયાં ખાવાં, તેથી વધેલો રસ ઓછો થાય.

૯. ગોળ, ઘી અને સુંઠ કે પીપરીમૂળની રાબડી કરીને પીવી.

૧૦. દુધમાં હળદર તો. ૦। નાખીને પીવું.

૧૧. જુની શરદીમાં તથા પીનસમાં દહીંમાં ગોળ તથા મરીની ભુકી મેળવીને તે પીવું.

૧૨. આકડાના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ તથા જેઠીમધનું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી તે બન્નેની બરાબર સાકર લઇ તેમાંથી અકેક બબે વાલ દર ત્રણ કલાકે ત્રણ દીવસ લેવાથી પરસેવો વળીને તાવ સાથેની શરદી મટી જશે.

૧૩. સળેખમ ચાલુ રહ્યા કરે તો અકલકરો, પીપરીમૂળ, પીપર, ધોળાં મરી, એ ચારે ચીજો સમભાગ મેળવી તેની વાલ બેથી ચારની ફાકી પાનના બીડા સાથે મેળવી સવારે ચાવવી. અને રાત્રે સુવા વખતે નીચે પ્રમાણે દુધ તૈયાર કરીને પીવું:—ઉંચી સુંઠ તોલો ૦॥ તેની કટકીઓ કરી દુધ શેર ૦। અને પાણી શેર ૦। મેળવીને તેમાં સુંઠની કટકીઓ તથા સાકર તોલો ૦॥, કેસર રતી ૧, બદામનાં મીંજ નંગ ૫ સર્વે નાખીને ઉકાળવાં. પછી સુંઠ કાઢી નાખીને બદામ ચાવી જવી અને દુધ પી જવું. ઉપર પાણી પીવું નહિ.

૧૪. સાકર તો. ૮, વાંસકપુર તો. ૪, પીપર તો. ૨, એલચી તો. ૧, તજ તો. ૦॥; તેનું ચૂર્ણ કરીને સવાર સાંજ મળીને રૂા. ૦। થી રૂા. ૦॥ ભાર ઘી મધ સાથે મેળવી ચાટવું, અગર કોઇ દુધ સાથે ફાકવું. ઘણા સમય સુધી આ ઉપાય કરવો.

૧૫. માલકાંકણીનું તેલ ટીપાં ૫ થી ૧૦ શક્તિ પ્રમાણે સવારે દુધમાં નાંખી કેટલાક દીવસ સુધી પીવું.

૧૬. ભીલામું રોજ એક લેવું અને તેનું મથાળાનું ડીટીયું કાપી ફેંકી દેવું; બાકીના ભીલામાના નાના કટકા કરીને રૂ. રાા ભાર ઘીમાં ધીમે ધીમે તાપે તળવાં અને પછી ઘી કપડેથી ગાળી લેવું. પછી તે ઘીમાં ઘઉંનો લોટ શેકીને ગોળ કે સાકરના પાણીથી શીરો કે રાબ બનાવી સવાર સાંજ આઠ દીવસ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. આ એક સારો ઉપાય છે. સહન થઇ શકે તેમણે અનુકળતા પ્રમાણે એકેક ભીલામાં વધારવાં. ખોરાકમાં શીરો, દુધ, ચોખા, રોટલી કે પુરી લેવાં, બીજો ખોરાક ન લેવો. તેલ, ખટાસ, મરચાં, ચા, બીડી વગેરે ગરમ ચીજો આ પ્રયોગ કરતી વખતે છોડી દેવી. આ પ્રયોગ આઠ દીવસ કરીને બંધ રાખવો અને વળી એકાદ અઠવાડીયું રહીને શરૂ કરવો. આમ કરવાથી શરદી ધીમે ધીમે દૂર થશે.

૧૭. લીંડીપીપર નંગ ૧ રોજ પાશેર દુધ અને પાશેર પાણીમાં ઉકાળી પાણી બળી રહેથી પીપર ચાવીને દુધ પી જવું. ગળપણમાં થોડી સાકર લેવી. એકેક પીપર રોજ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારવી અને પછી ઉતરતી ઉતરતી લેવી.

બહારના ઉપાયો.—

૧૮. ચાનો બાફ લેવો અને પોશના ડોડાનો વરાળીઓ શેક છાતીએ કરવો.

૧૯. તજ, લવીંગ, સુંઠ, કપુર વગેરે દવાઓમાંથી એકાદને પાણીમાં વાટી ખદખદાવી કપાળે લેપ કરવો.

૨૦. અફીણ અને ટંકણખારનું ચૂર્ણ તમાકુની પેઠે સુંઘવું.

૨૧. અફીણ ઘસીને નાક પર ચોપડવું.

૨૨. નવસાર અને કળીચુનો હથેલીમાં ઘસી સુંઘવો.

૨૩. તંબાકું સુંઘવાથી ફાયદો જણાય છે પણ ટેવ પાડવાથી ઉલટું નુકશાન છે, માટે કોઇ કોઇ વાર સુંઘવી.

૨૪. જાયફળ ઘીમાં જરા ઉનું કરી તેનો કપાળે લેપ કરવો.

૨૫. મીઠું બારીક વાટીને સુંઘવું.

૨૬ હળદરના ચૂર્ણનો ધૂમાડો નાકેથી લેવો.

સૂચના—શરદીવાળા દરદીએ ખુલ્લા શરીરે ઠંડી હવામાંજ ગરમ કપડાં પહેરી રાખવાં, ઠંડી ચીજો ખાવી નહિ અને બાદી કરે તેવા ભારે પદાર્થો ખાવા નહિ. શરીરમાં ગરમી રહે તેને માટે સામાન્ય કસરત કરવી. ફરવા જવું તો શરીર ઉપર તથા ગળાની આસપાસ કપડાંનો બંદોબસ્ત કરવો અને શરીરમાં ગરમી આવી જાય એવી રીતે સારી રીતે ફરવું. શુદ્ધ સુકી હવા લેવી. સુતી વખત ગરમ પાણીમાં વાટેલી રાઇ નાખી તેમાં પગ વીસ મીનીટ બોળવા અને પછી પગ સાફ કરી ગરમ ચા પીને સુઈ જવું.

ખોરાકમાં:—કાંજી, દાળભાત, દુધભાત, વગેરે તાજા હલકા પદાર્થો ખાવા અને ગરમાગરમ ખોરાક લેવો. જુની શરદીમાં દરદીએ ખાસ કરીને દહીં, છાશ વગેરે ખાટા, ચીકણા અને ભારે પદાર્થો, ઠંડો પવન, અતિ સ્ત્રી સેવન, રાત્રીનું જાગરણ, દીવસની ઉંઘ, અતિ તડકો, ઠંડા પદાર્થો, વગેરે તજી દેવાં અને દુધ, ભાત, દાળ, બાજરીની ભાખરી, ગોળ, તેલ, ચણા, વગેરેનું સેવન રાખવું, એ ફાયદાકારક છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ક્ષય-ખેન-ઘાસણી.

જે દરદમાં શરીર દિવસે દિવસે ઘસાતું જાય, ક્ષીણ પડતું જાય, તેનું નામ ક્ષય છે. આર્ય વૈદકમાં આ રોગનાં 'રાજ્યક્ષ્મા,' 'ક્ષય,' 'શોષ' એવાં નામો છે, અને અંગ્રેજીમાં 'કન્ઝમ્પશન,' 'થાઇસીસ' એવાં નામોથી આ રોગ ઓળખાય છે. વળી 'ટયુબરક્યુલોસીસ' એવું પણ તેનું નામ છે; કેમકે એ રોગ 'ટયુબરક્યુલર બેસીલી' એ નામના જંતુથી થાય છે, એવું હાલમાં મનાયું છે.

આર્ય વૈદકમાં ક્ષયનાં કારણો આ પ્રમાણે આપ્યાં છેઃ--મળમૂત્ર, અધોવાયુ, વગેરે સ્વાભાવિક વેગોને રોકવાથી, તેમજ અતિ સ્ત્રીસેવન, અતિ ઉપવાસ (લાંઘણો), અતિ ઇર્ષ્યા (બીજાઓનું સુખ દેખીને બળ્યા કરે તે), તેથી ક્ષય થાય છે; ખોરાક ખાવામાં કાંઇ પણ નિયમ કે અંદાજ નહિ રાખવાથી પણ ક્ષય લાગુ પડે છે; બહુ પરિશ્રમ પડવાથી, એટલે હદ ઉપરાંત કસરત, કાસદું, મહેનતમજુરી કરવાથી અને ખોરાકનું પોષણ અધુરૂં અથવા જોઇએ એવું નહિ મળવાથી શરીર ઘસાય છે.

શરીરનું પોષણ કરનારા રસના માર્ગો રોકાઇ જાય છે, તેથી રસ પછી થનાર રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા તથા વીર્ય એ ધાતુઓને પોષણ મળતું નથી, તેનું શરીર સુકાતું જાય છે; તેમજ પ્રથમ વીર્યનો ક્ષય થવાથી ઉલટા ક્રમે એટલે વીર્ય પછી મજ્જા, અસ્થિ, મેદ, માંસ, લોહી તથા રસ એ અનુક્રમથી પણ સપ્ત ધાતુ-ઓનું શોષણ એટલે ક્ષય થાય છે.

ક્ષય રોગ થવાનાં ઉપર જે કારણો કહ્યાં તે ઉપરાંત શરીરમાં વ્રણ પડવાથી તથા છાતીમાં જખમ પડવાથી પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. શરીરમાં વ્રણ એટલે ગડગુમડ તથા નારાં પડે છે, એવા દરદીઓનાં શરીર ખવાતાં જાય છે. છાતીમાં જખમ પડે છે એવા ક્ષયના દરદીઓ પણ શરીરે ખવાતા જાય છે.

ક્ષય રોગની ઓળખાણ કરવામાં વારંવાર ભૂલ થાય છે. સામાન્ય લોકો અને થોડા જ્ઞાનવાળા ઉપચારકો પણ એમ માને છે કે, જે દરદીને તાવ તથા ખાંસી આવે અને છાતીનાં ફેફસાં બગડીને તેમાંથી ઘણો કફ તથા પરૂ પડે, તેનુંજ નામ ક્ષય. પરંતુ આ લક્ષણો ઉપરાંત અથવા એ લક્ષણો વિના પણ ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે; જેમકે આંતરડાં બગડીને તેમાં જખમ પડે છે, અને પાચનક્રિયા છેક બગડવાથી અને ખોરાક છેક ઓછો થઇ જવાથી શરીર ક્ષીણ પડતું જાય, તે પણ ક્ષય રોગ સમજવો. ગળા ઉપર, હાંસડી ઉપર, છાતી ઉપર કે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ગાંઠો તથા ગડ નીકળે છે, તે ગાંઠો તથા ગડ કોઈ પણ બહારના ઉપાયથી બેસતી નથી, શરીર ઘસાતું જાય છે તથા તાવ પણ લાગુ પડે છે, તે પણ ક્ષય રોગજ છે; આ છેલ્લા બે પ્રકારના ક્ષયના દરદીને ખાંસી બીલકુલ હોતી નથી અને તાવ પણ હોતો નથી, અથવા બહુ કમી હોય છે. ઘણીવાર ખરા ક્ષયને સાધારણ ખાંસી ગણીને ગફલતમાં રહીએ છીએ, અને તેથી દરદનું જોર વધી ગયા પછી મોડેમોડેથી ક્ષય થયાનું સમજાય છે, પણ પછી ઉપાય લાગુ પડતો નથી. એટલા માટે ક્ષય રોગનાં કારણો અને જુદાં જુદાં અનેક લક્ષણો ધ્યાનમાં રાખીને તથા પ્રથમથીજ ક્ષયની શંકા કરીને ક્ષયના ઉપાયો ચાલુ કરવા જોઇએ.

ડાક્ટરી મત પ્રમાણે, ચોકસ પ્રકારના જંતુ લોહીમાં મળવાથી ક્ષય લાગુ પડે છે, અને ફેફસાં, ગળાની ગાંઠો, આંતરડાં વગેરે મર્મ-

સ્થાનોમાં એ જંતુઓ ઘર કરે છે, અને તેથી ક્ષય લાગુ પડે છે એવું મનાયું છે.

ઉપાયો—૧. ક્ષય માટે દવાદારૂના અનેક ઉપાયો છે; તથાપિ ક્ષયનો સૌથી સારો અસરકારક ઉપાય તો એ છે કે, ક્ષયના દરદીને સુકી, ખુલ્લી તથા તાજી હવામાં રાખવો, અને ઉત્તમ પ્રકારનું પોષણ મળે એવી તજવીજ રાખવી તથા બ્રહ્મચર્ય પળાવવું.

૨. બની શકે તો ક્ષયના દરદીને બકરાંના વાડામાં (ખેતરોમાં જ્યાં બકરાંનાં ટોળાં બેસતાં હોય તેમાં) રાખવો; જેથી જંગલની ખુલ્લી હવાનો લાભ મળવાની સાથે બકરાંનું દુધ, બકરાંનું ઘી, ટાઢ હોય તો બકરાંની લીંડીઓનો તાપ, બકરાંના શરીરમાંથી તથા તેના મળમૂત્રમાંથી નીકળતો વાસ, એ સર્વે ક્ષયના દરદીને અતિ લાભકારક છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં તો બકરાંનું માંસ ખાવાની પણ ભલામણ થયેલી છે, અને વિલાયતી દવાઓ બજારમાં વેચાય છે તેમાં બકરાંના માંસનો સુપ તૈયાર પણ આવે છે, માટે ખપે તેણે તેનો પણ ઉપયોગ કરવો.

૩. પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો; દુધ એ ક્ષયના દરદી માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે, કેમકે તે જલદી લોહી કરે છે; માટે અન્ન ઓછું કરીને દુધ વધારે લેવું. દુધ બકરીનું તથા ગાયનું ખાવું; ભેંસનું દુધ ભારે પડીને જઠરાગ્નિને બગાડે છે.

૪. મધ, માખણ તથા ઘી ત્રણે સાથે મેળવીને ચાટવાં અથવા રોટલી સાથે ખાવાં.

૫. કાજુનું તેલ, બદામનું તેલ તથા કોપરેલ તેલ, તાજેતાજાં ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાં, તેમજ છાતીએ મસળવાં.

૬. ૧ ભાગ તજ, ૨ ભાગ એલચી, ૪ ભાગ લીંડીપીપર, ૮ ભાગ વાંસકપુર અને ૧૬ ભાગ સાકર એ હિસાબે મેળવીને ઝીણાં

ખાંડી કપડે ચાળીને શીશી ભરી રાખવી. તે ચૂર્ણ રોજ બે ત્રણવાર ટંકે ૦। તોલો ઘી તથા મધમાં મેળવીને ચાટવું, અને તેના ઉપર બકરીનું કે ગાયનું દુધ પીવું. આ ઉપાય ક્ષયની શરૂઆતમાં થાય તો ક્ષય અટકે છે, અને ખાંસી, શ્વાસ, ઝીણો તાવ, તપારો અરૂચિ, દાહ, તથા લોહી પડતું હોય, તે સર્વે દરદોને મટાડે છે.

૭. અરડુશીનો રસ, ઘી, સાકર તથા લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવો. અરડુશીનો રસ તોલા ૧૦ હોય તો તેમાં સાકર તો. ૫, ઘી તો. ૧।, તથા લીંડીપીપર તો. ૧। મેળવીને તથા ધીમા તાપ ઉપર હલાવીને તેનો પાક કરીને શીરા જેવું થાય તે કાચની બરણીમાં ભરી રાખવું. તથા તેમાં રૂ. ૫ ભાર મધ મેળવવું. આ ચાટણમાંથી રોજ બે ત્રણવાર ટંકે તો. ૦। થી ૧ ભાર સુધી પણ ચાટી શકાય, તેથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. અરડુશીનાં લીલાં પાનને વાટીને તેની ચટણી નીચોવીને રસ કાઢવો, અથવા તે ચટણીનો ગોળો કરી તેના ઉપર એરંડાનું પાન વીંટીને તેના ઉપર પાછી કપડમાટી કરીને થોડાં છાણાંના આટડામાં મુકીને તે ગોળાને પકાવવો—આફવો. પછી ગોળો કાઢી લઇને તથા ઉપરની માટી તથા કપડું દૂર કરીને ગોળાને નીચોવી લેવો. આ રસનો પાક બનાવવો.

૮. ઉપર છઠ્ઠી કલમમાં લખેલું ચૂર્ણ, તો. ૦। તેમાં સોનાનો વરક ૦॥ થી ૧, ઘુંટીને તે માખણ, મધ તથા સાકર સાથે ચાટવું.

૯. કપુર, જાયફળ, વાંસકપુર, એ ત્રણના વજનથી અરધી સાકર, તેનું ચૂર્ણ કરીને મધમાં ચાટવું. ચૂર્ણનું વજન ટંકે બે આની ભાર.

૧૦. એલચી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, લવંગ, તેનો એકેક ભાગ, ખારેક ૨ ભાગ, દ્રાક્ષ, જેઠીમધ, સાકર તથા લીંડીપીપર તેના દરેકના ચાર ભાગ, તે સર્વને મેળવીને મધ સાથે ચાટવું.

૧૧. શોક તથા ચિંતાથી ક્ષય થયો હોય તો, હર્ષ ઉપજે એમ કરવું, ચિંતાનું કારણ દૂર કરવું, દિલાસો દેવો, દુધ સારી રીતે પાવું તથા મીઠી, ઠંડી, અને તરાવટ વાળી ચીજો ખાવા આપવી.

૧૨. વ્રણો એટલે નાસુરો પડવાથી થયેલ ક્ષયમાં વ્રણના ઉપાયો સાથે સ્નિગ્ધ એટલે તરાવટ વાળા પદાર્થો, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારા પદાર્થો, મીઠા, ઠંડા તથા કાંઇક ખાટા પદાર્થો, દુધ અને ખપે તો માંસરસનો ઉપયોગ કરવો.

૧૩. છાતીના જખમવાળો તંબોળીઓ ક્ષય થયો હોય ને લોહી પડતું હોય તો બળદાણા, આસંધ, શતાવરી તથા સાટોડીનાં મૂળ તે સર્વને ખાંડી મેળવીને તેમાંથી પાવલી પાવલીભાર અથવા લઇ શકાય તો તો. ૦।। થી ૧ સુધી ચૂર્ણને દુધમાં વાટીને દુધમાં પીવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૧૪. ભુરાં કોળાના ગરભનો રસ, તેમાં લાખનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવો. તેથી પણ લોહી બંધ થાય.

૧૪. પીંપળાની લાખનું ચૂર્ણ કરીને દુધમાં પીવાથી પણ લોહીનો અટકાવ થાય છે. લાખનું ચૂર્ણ દર ટંક બે આની ભારથી પાવલીભાર લઇ શકાય.

૧૫. કાળી દ્રાક્ષ તો. ૬૪ ભાર, જેઠીમધ તો. ૩૨ ભાર, તેને ૨૫૬ રૂ. ભાર પાણીમાં ઉકાળવાં. ચોથો હીસ્સો પાણી રાખીને તે ગાળી લેવું. તેમાં જેઠીમધનું ચૂર્ણ તો. ૪, દ્રાક્ષ કચરેલી તો. ૪, લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ તો. ૮, ઘી તો. ૬૪ ભાર અને દુધ તો. ૨૫૬ ભાર તે સર્વને ઉકાળીને પાક બનાવવો. પાક જેવું થાય એટલે તેમાં સાકર તો. ૩૨ ભાર મેળવવી. આ પ્રમાણે પાક કે ચાટણ કરી રાખીને તેમાંથી રોજ બે ત્રણ વાર ટંકે તો. ૦। થી ૧ સુધી ચટાય એટલું ચાટવું. તેથી લોહીવાળો ક્ષય, તાવ, શ્વાસ, સ્ત્રીઓનો પ્રદર

રોગ વગેરે દરદો મટે છે અને શરીરમાં માંસ તથા બળ વધે છે.

૧૬. અરડુશીનાં પાન સુકવીને તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણ રોજ બે વાર બબ્બે આનીભારથી પાવલીભાર વજને મધમાં ચાટવું.

૧૭. લસણની કળીઓ તથા બદામના ગોળા, તેના બારીક કકડા કરીને બે રૂ. ભાર કકડા ॥ શેર દુધમાં ઉકાળવા, પછી તેમાં થોડી સાકર તથા જરા જાયફળ નાખીને મુરબ્બા જેવું ચાટણ બનાવવું. તે ચાટણ રોજ ત્રણ વખત એકેક બબ્બે રૂ. ભાર ચાટવું.

૧૮. જવ તથા ઘઉંનો લોટ દુધમાં પકાવીને તેમાં ઘી, સાકર તથા મધ મેળવીને ખવરાવવું.

૧૯. બકરીનાં મૂત્રને ઉકાળી તેનો ક્ષાર કાઢીને તે ક્ષાર રોજ બબ્બે આની ભાર મધમાં ચાટવો.

૨૦. બકરીના દુધનો માવો તેમાં સાકર મેળવીને તેમાંથી નિત્ય પચે તે પ્રમાણે રૂ. ૫ થી ૧૦ ભાર ખાવું.

૨૧. બકરાંના વાળને સળગાવીને તેની ધુમાડી રોજ બે વાર શ્વાસમાં જાય એવી રીતે લેવી.

૨૨. બકરાંની મોંની લાળ મધ મેળવીને ચાટવી.

૨૩. ગળોસત્વ વાલ ૪ મધમાં મેળવીને ચાટવાથી ક્ષયનો ભય ઓછો થાય; તે સાથે વાંસકપુર એટલું બીજું મેળવીને મધમાં ચાટવાથી વળી વિશેષ ફાયદો કરે. ભેંસનાં શીંગડાંની ભસ્મ અથવા સાબરશીંગાની ભસ્મ બબ્બે વાલ મધમાં ચાટવી.

૨૪. તાજા ટોપરાનું તેલ ઘીને ઠેકાણે ખાવું, તથા ટોપરૂં, બદામ, પસ્તાં, કાજુ વગેરે પદાર્થો પચે તો થોડા થોડા ખાવા. ગોવાઈ ટોપરાનું તાજું તેલ ક્ષયને માટે ઉત્તમ ગણાય છે.

૨૫. શેશગુંદર, સીલારસ, લોબાન, ગુગળ તથા ગંધો બેરજો, તે સર્વેને વાટી ગોળી કરી આપવી.

સૂચના—૧. દરદી પુરૂષ હોય કે સ્ત્રી હોય પણ તેણે બ્રહ્મચર્ય જરૂર પાળવું. ક્ષયવાળી સ્થિતિમાં કદિ પણ સંસારવ્યવહાર ભોગવવો નહિ. ક્ષયના દરદમાં આ ઇચ્છા ઉલટી વધે છે, તથાપિ એવી ઇચ્છાને કદિ પણ આધીન થવું નહિ, નહિ તો ઘણુંજ નુકસાન થાય છે. ૨. જુલાબ કદિ પણ લેવો નહિ. ક્ષયનો દરદી જુલાબ લે તો તેનું બધું જીવન મળની સાથે ચાલ્યું જાય છે. જરૂર હોય ને દરદી પુરો શક્તિવાળો હોય તો હલકો જુલાબ આપવો, જેથી માત્ર એકાદ દસ્ત થઇને જુનો ઝાડો નીકળે. ૩. દરદીને જે સ્થળમાં કે જે ઘરમાં રાખવો, ત્યાં તાજી ખુલ્લી હવા સારી રીતે આવવા દેવી. ૪. તેની પથારી તથા કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં ને રોજ તાપમાં શેકવાં; તેનો કફ ગમે ત્યાં પડવા દેવો નહિ; કેમકે એ કફ જો બીજાઓના શ્વાસદ્વારા જાય છે તો તેમને ક્ષયનું દરદ લાગુ પડી જાય છે, માટે ક્ષયના દરદીનો કફ એક ઠામમાં ઝીલવો, ઉકરડે ફેંકી દેવો અને ઠામને દેવતામાં બાળીને સાફ કરવું. ૫. દુધ એજ ક્ષયના દરદીનો મુખ્ય ખોરાક છે. તે દુધ બકરીનું કે ગાયનું હોવું જોઇએ, ભેંશનું નહિ. વળી તે નિરોગી ગાયનું, તાજું, બગડયા વિનાનું જોઇએ. ૬. પાચનશક્તિ સારી હોય તો ઘી, માખણ, મલાઈ, મધ પણ સારૂં પોષણ આપે છે, પણ જો દરદીની પાચનશક્તિ બગડી હોય ને ખોરાક હજમ ન થતો હોય તો આ ચીજો પચવામાં ભારે પડે. ૭. ઘઉંને માટે પણ એમજ સમજવું; પચે તો એકાદ રોટલી, પુરી–ઘી તથા મધ નાંખીને ખાવા આપવી. ૮. દરદની શરૂઆત હોય તો, કલમ ૬–૭ ની ચીજો ઉપરાંત મગની કે તુવેરની દાળ, ચોખા, ખીચડી, સાદા મશાલા સાથે શાક, વગેરે ખાવા આપવાં. પણ દરદના બીજા ત્રીજા દરજ્જામાં પાચનશક્તિ બગડે છે ત્યારે તો દુધ ભાત, દાળ ભાત, કાંજી, લીલો મેવો, એવો છેક હલકો પણ પોષણ આપનાર ખોરાક આપવો.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

હૃદયનાં દરદો-હૃદ્રોગ.

હૃદયનું શૂળ, રક્તાશયના પડનો વરમ, રક્તાશયનો વિસ્તાર (વધવું), છાતીનો થડકો.

હૃદય એટલે આખી છાતી નહિ પણ છાતીમાં જે ઠેકાણે લોહી એકત્ર થાય છે, અને જ્યાંથી તે લોહી આખા શરીરમાં પહોંચે છે, તે સ્થાનનું નામ હૃદય. તે સ્થાન છાતીના મધ્યમાં નહિ પણ ડાબી બાજુની છાતી ઉપર છે, જ્યાં હાથ મુકી જોવાથી ધબક ધબક ધબકારા થાય છે. આ ધબકારા એ પાણીના પંપની પેઠે હૃદયમાંથી લોહી ક્ષણે ક્ષણે આવ જા કરે છે, તેના છે.

હૃદયનાં દરદો બે પ્રકારનાં હોય છે. ૧. સ્થાનિક દરદ એટલે હૃદય પોતે બગડે, અંદરનાં પડમાં સોજો આવે કે સંકોચવિકાસ થાય તે; હૃદયની રચનામાંજ કાંઇ ફેરફાર થાય તે. ૨. બીજા કારણોમાં—પાચનક્રિયાના વિકારો, કૃમિ, લોહીમાં ફેરફાર, વગેરે છે. લોહી જોઇએ તેથી વધારે ઘાટું કે પાતળું પડવું, કે ઓછું થવું, લોહીમાં કૃમિ વધવા, ખોરાક હજમ ન થવાથી પેટનો પવન (gas) છાતીમાં ભરાવો, એ સર્વે હૃદયનાં દરદોને પેદા કરે છે.

અતિ ગરમ, અતિ ભારે, અતિ તીખા, ખાટા, ખારા પદાર્થોનું સેવન, બહુ શ્રમ, છાતીએ વાગવું, અતિ ચિંતા, અને મળમૂત્ર વગેરે વેગોનો વારંવાર અટકાવ કરવાની કુટેવ, વીર્યનો ગેરઉપયોગ, એ સર્વ હૃદયનાં દરદોનાં કારણો છે. તે સિવાય, દારૂ, તમાકુ, તથા ચાનો અતિ ઉપયોગ પણ આ દરદનું કારણ છે.

હૃદ્રોગના સામાન્ય ઉપાયો.

ઉપાય—૧. સ્થાનિક કારણ હોય તો કોઇ વિદ્વાન ડાક્ટર કે વૈદ્ય પાસે જઈ પરીક્ષા કરાવીને પછી યોગ્ય ઉપચાર કરાવવો. આવાં દરદોનો ઉપાય પોતાની મેળે થઇ શકે નહિ, કેમકે પ્રથમ તો દરદનું કારણજ સમજાતું નથી.

૨. જો દરદમાં વાયુનું જોર હોય તો વાયુ હરનારા ઉપાયો કરવા; પીંપર, એલચી, વજ, હિંગ, જવખાર, સીંધાલુણ, સુંઠ, સંચળ, તથા અજમો, તેનું ચૂર્ણ ખાટી છાશ સાથે, દહીં સાથે, કે કળથીના ઉકાળા સાથે પીવું.

૩. જો દરદમાં પિત્તનું બહુ જોર હોય તો ઠંડા ઉપાયો કરવા; રેચ લેવો, અને ઠંડા શેક કરવા. દ્રાક્ષ, તથા હરડે કે હીમજ, તે એની બરાબર સાકર—તે ઠંડા પાણી સાથે પીવાં

૪. અર્જુનસાદડાના ઝાડની છાલનું ચૂર્ણ તેને દુધમાં ઉકાળીને તે દુધ પીવું

૫. કફનું જોર હોય તો શેક, ઉલટી તથા લાંઘણ ફાયદાકારક છે. ઝીણી એલચી, પીપરીમૂળ, પટોળ (કડવાં પરવળના વેલા) તેનું ચૂર્ણ ઘી સાથે લેવું.

૬. કૃમિથી આ દરદ થયું હોય તો કૃમિરોગમાં આપેલા ઉપાયો કરવા; ગોમૂત્ર વાવડીંગની ભુકી નાખીને પીવું. તથા બીજા સામાન્ય ઉપાયો પણ છે, જેથી સર્વ પ્રકારની પીડામાં ફાયદો કરે, જેમકે

૭. સાબરસીંગાની ભસ્મ કરીને ગાયના ઘીમાં પીવી. ટંકે બબે વાલ.

૮. આસોંદરાના ઝાડની છાલનું ચૂર્ણ ઘી સાથે, દુધ સાથે કે જુના ગોળનું પાણી કરી તે સાથે પીવું.

૯. કઠ એટલે ઉપલેટનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

૧૦. કડુ તથા જેઠીમધનું ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવું.

૧૧. ૨૫ હરડે, સંચળ ૪ તોલા, ઘી ૬૪ તોલા, દુધ ૨૫૬ તોલા, હરડેના ચૂર્ણને તથા સંચળને પાણીમાં વાટી ચટણી કરીને તેમાં ઘી તથા દુધ નાખી ધીમે તાપથી ઉકાળવું. પાણી બળી જાય અને ઘી બાકી રહે તે ગાળી લેવું. આ ઘી રોજ એકેક બબ્બે તોલા ખાવાથી હૃદયનું દરદ મટે છે.

રક્તાશયના પડનો વરમ તેમજ રક્તાશય વિસ્તાર (વધવું) વગેરે સ્થાનિક કારણથી હૃદયનો રોગ થયો છે કે બીજાં કારણથી થયો છે, તેનો નિર્ણય વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડાક્ટર પાસે જઈ કરાવવો અને તેમની સલાહ પ્રમાણે ઉપાય કરવો; ન સમજાય એવાં દરદોમાં ઘરગતુ ઉપાયો કર્યા કરવા નહિ.

રક્તાશય શૂળ—હૃદયશૂળ.

સમજણ—છાતીમાં હૃદય તરફ શૂળ પેદા થવું, એ એક બહુ ભયંકર દરદ લેખાય છે. સાધારણ શૂળમાં તો દરદી તે ભાગમાં દુખાવાની ફરીયાદ કર્યા કરે છે, પણ દરદનું બહુ જોર હોય છે ત્યારે છાતીમાં વારંવાર અકસ્માત્ દરદ ઉપડી આવે છે, છાતીમાં જાણે ફુલતું હોય, સોયોથી ભોંકાતું હોય, રવાયાથી મથાતું હોય, કરવતથી ચીરાતું હોય, અને કુહાડાથી કપાતું હોય એવી પીડા થાય છે. બહારથી જાણે છાતી બંધાયેલી અને શ્વાસ બંધ પડી ગયેલો અને દરદીના પ્રાણ હમણાં નીકળી જશે, એવો ભયંકર દેખાવ થાય છે, ચહેરો ફીકો પડે છે, અને નાડી છેક ધીમી ને નબળી પડેલી લાગે છે. શરીરે પરસેવો છુટે છે, દરદીની વાચા બંધ થાય છે, પણ તેને અંદરથી શુદ્ધિ હોય છે, અને તાણનાં લક્ષણો સાથે હાથ તણાઈ જાય છે.

અતિ ગરમ, અતિ ભારે, અતિ ખાટા, બહુ તુરા તથા કડવા પદાર્થોનું હદ ઉપરાંત નિરંતર સેવન, અતિ મહેનતનું કામ, છાતીમાં

ચોટ લાગવી, ભોજન ઉપર ભોજન, એટલે અજીર્ણમાં ખાધા કરવું, મળમૂત્રના વેગોનો અટકાવ, નિરંતર ચિંતા વગેરે આ દરદનાં કારણો છે.

ઉપાય—૧. એરંડાનું મૂળ અથવા ઉપલેટનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

૨. વાવડીંગ અને ઉપલેટના ચૂર્ણની બએ આની ભારની ફાકી ગોમૂત્ર સાથે ફાકવી.

૩. ગાયનું દુધ તો. ૧૦, પાણી તો. ૧૦, તે બે મેળવી તેને ઉકાળીને પાણી બળીને દુધ બાકી રહે તે દુધ સાથે લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ બએ આનીભાર પીવું.

૪. કડુ તથા જેઠીમધનું ચૂર્ણ બએ આની ભારથી પાવલી ભાર ગરમ પાણીથી પીવું.

૫. સાબરશીંગાની ભસ્મ એક આની ભારથી બે આની ભાર મધમાં ચાટવી.

૬. હીંગ શેકેલ તથા સીંધાલુણ મેળવીને ઘીમાં ચાટવાં.

૭. સુંઠ તથા એરંડાના મુળનો કવાથ કરી તેમાં સંચળ તથા શેકેલ હીંગની ૫ડી નાખીને પીવો.

૮. હીમજ, અતીવીશની કળી, વજ, શેકેલ હીંગ, સંચળ તથા ઇંદ્રજવની ફાકી પાણી સાથે પીવી.

૯. લસણને વાટીને સવારમાં ઉઠીને પ્રાતઃકાળમાંજ ખાવું. આઠદશ કળીઓ.

૧૦. સુંઠ, તલ, તથા ગોળ, ત્રણેને વાટીને ગાયના દુધમાં પીવાં.

૧૧. શેકેલા કાંકચીઆ વાટીને બે વાર પાણી સાથે ફાકી લેવી.

૧૨. નદીની નાની નાની છીપલીઓ લાવી તાપમાં બાળીને તેની ભસ્મ ઉના પાણીમાં બએ આની ભાર પીવાથી સર્વે પ્રકારનું શૂળ મટે.

૧૩. પીપરનું ચૂર્ણ તો. ૧ તો. ૨૦ પાણીમાં ઉકાળીને ચોથા

ભાગનું પાણી રહે તે ગાળી લેવું. પછી તેમાં ઘી રૂ. રા ભાર નાખીને ધીમે તાપે ઉકાળી પાણી બળી જાય અને ઘી બાકી રહે તે ઘી ખાવું.

૧૪. શૂળ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. અળસીની પોટીસ મારવી, મીઠાનો શેક કરવો.

સૂચના—અજીર્ણથી તથા પેટની જાથુની બાદીથી છાતીમાં જે શૂળ થાય છે, તે શૂળ અજીર્ણના ઉપાયો કરવાથીજ મટે. છાતીના શૂળનું મોટે ભાગે અજીર્ણજ કારણ હોય છે. જે લોકોને પેટમાં નિરંતર બાદી રહે છે તે લોકો બાદીમાંજ ખાધા કરે છે, તેથી પેટમાં પવન પકડીને પછી તે પવન છાતી તથા પાંસળાંમાં ભરાય છે; તેથી એવી વ્યથા થાય છે કે દરદીને ખેંચતાણ સાથે હીસ્ટીરીઆના જેવાં લક્ષણો થાય છે. એવા દરદીઓ અમે જોયા છે, અને બાદી મટાડવાથીજ એ દરદ મટેલ છે. માટે એવા દરદીના ખોરાક ઉપર બહુજ અંકુશ રાખવો. શૂળના દરદીને શેક, લાંઘણ, રેચક તથા પાચક દવાઓ, જુના ચોખા, ગાયનું ગરમ દુધ, સંચળ, સીંધાલુણ વગેરે ક્ષાર, હીંગ, લસણ, એરંડીયું, ગોમૂત્ર, સરગવો, કારેલાં, કુણા મૂળા, મેથીની ભાજી, વગેરે સાદાં શાક, એ સર્વ પથ્ય છે; અને વિરૂદ્ધ અન્ન, ઉજાગરો, લુખું, તુરૂં, ઠંડું, ભારે અન્ન, મહેનતનું કામ, સ્ત્રી સેવન, દારૂ, સર્વ પ્રકારની દાળ, વાલ વટાણા, એ સર્વ નુકસાન કરે છે.

રક્તાશયના પડનો વરમ.

સમજણ—શરદી, મૂત્રાશયનું દરદ, અથવા જખમ થવાથી આ રોગ થાય છે. રક્તાશયમાં સોજો થવાથી તાવ આવી જાય છે, છાતીમાં થડકો થાય છે શ્વાસ જલદ થાય છે અને ચહેરો ચિન્તાતુર અને ગભરાયલો લાગે છે.

ઉપાય—૧. આ દરદનો ઉપાય અનુભવી ડાક્ટર કે વૈદ્યને

તબિયત બતાવીને કરાવવો. એ દરદનો ઉપાય કોઇ પણ માણસ પોતાની મેળે કરી શકે નહિ; કેમકે હૃદયનું દરદ બહુ જોખમ ભરેલું છે; તોપણ છાતી ઉપર સોજો હોય તો તેના ઉપર ખસખસના ડોડાને ઉકાળીને તે પાણીવડે શેક-બાફ આપવો, અથવા અળસીની પોટીસ મારવી.

૨. તાવ હોય તો તાવ ઉતારનારી દવાઓ આપવી.

૩. બેલાડોનાનું પ્લાસ્ટર-પટી-મારવી. અથવા સુંઠ, દેવદાર, સાટોડી, સરસવ દાણા અને સરગવાની છાલ--તે સર્વના ચૂર્ણને ખાટી છાશમાં વાટીને તેની જાડી પોટીસ ગરમ કર્યા વિના છાતીના સોજા ઉપર મુકી ઉપર પાંદડું રાખીને પાટો બાંધવો.

૪. પેટ સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી અને ખોરાક છેક સાદો આપવો.

૫. છાતીને શ્રમ પડે એવું કોઈ પણ મહેનતનું કામ કરવું નહિ, કસરત કરવી નહિ, બહુ ચાલવું નહિ તથા સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ.

રક્તાશય વિસ્તાર.

સમજણ—રક્તાશયની થેલીમાં ચરબી ભરાયાથી તે વધે છે. આ દરદ ઘણું ભયભરેલું છે. તેના ઉપાયો વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહ તથા સારવાર નીચેજ કરવા. તેથી અત્રે તેના ઉપાયો આપવામાં આવ્યા નથી.

છાતીનો થડકો-છાતીની ફડક.

સમજણ—રક્તાશય તરફના છાતીના ભાગ ઉપર હાથ મુકવાથી ત્યાં છાતી ઘણા જોરથી ધડક ધડક ધબકારા મારતી જણાય છે; દરદી ઘણો ગભરાય છે, ચાલતાં ચાલતાં શ્વાસ ચડી આવે છે, ગળામાં ગોળો ચડવા જેવું લાગે છે, ગભરામણ, મૂર્છા, માથામાં ચક્કર, કાનમાં અવાજ, આંખે અંધારાં તથા શરીરે બહુ પરસેવો વળવો, એ આ દરદનાં લક્ષણો છે.

રક્તાશય ઉપર કાંઇ દબાણ થવું, અતિ ખોરાક ખાવો, માનસિક ઉશ્કેરણી, અતિ સ્ત્રીસેવન, મગજની નબળાઇ, તમાકુ કે દારૂનું વધી ગયેલ વ્યસન તથા કેટલાંક બીજાં દરદો છાતીના થડકાને પેદા કરે છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદને "પાલ્પીટેશન" કહે છે.

ઉપાય—૧. દરદનું જે કારણ હોય તે કારણ દૂર કરવાનો ઉપાય કરવો.

૧. ખોરાક ઉપર અંકુશ મુકીને સાદો તથા પચે એવો હલકો ખોરાક લેવો.

૨. માનસિક ઉશ્કેરણી હોય તો તે દુર કરવી.

૩. અતિ સ્ત્રીસેવન એ થડકાનું મુખ્ય કારણ થઇ પડેલ જણાય છે. માટે થડકાવાળા દરદીએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૪. મગજ નબળું હોય તો મગજ ભરવાના ઉપાયો કરવા. જુવો મગજ ભરવાના ઉપાયો. (ભાગ ૨ માં.)

૫. દારૂ કે તમાકુનું વ્યસન હોય તો તે છોડી દેવું.

૬. સાકર ૧૬ ભાગ, વાંસકપુર ૮ ભાગ, લીંડીપીપર ૪ ભાગ, એલચી ૨ ભાગ, તજ ૧ ભાગ, એ પ્રમાણમાં ચૂર્ણ બનાવવું. એ ચૂર્ણ રોજ બેવાર તો. ૦। થી ૦॥ ભાર ઘી તથા મધમાં ચાટવું.

૭. ફિપલેટનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

૮. આસોંદરાનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચાટવું, દુધ સાથે પીવું અથવા ગોળના પાણી સાથે પીવું.

૯. સાબરશીંગાની ભસ્મ રોજ બે વાર બબે આનીભાર મધમાં ચાટવી.

સૂચના—હૃદયરોગની સામાન્ય સુચના તથા પરેજી બતાવી છે તે પાળવી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

હોજરીનાં દરદો.

હોજરીનો વરમ, હોજરીનું ચાંદું, અમ્લપિત્ત, ઉલટી, અરૂચિ.

દારૂ, તાડી, મરચાં, ગરમ મસાલો, વગેરે ગરમી અને દાહ કરનારી વસ્તુઓ હદ ઉપરાંત ખાવાથી, વાસી અથવા બગડેલો ખોરાક અને સડેલી માછલી ખાવાથી, ન પીવું જોઇએ તેવા સમયમાં ઠંડુ પાણી કે બરફ પીવાથી અને શરદ હવાથી આ રોગ થાય છે. સોમલ ખાવાથી, કલાઇ વિનાના વાસણમાં રાંધેલ અન્ન ખાવાથી અને મોરથુથુ અથવા જલદ તેજાબવાળી વસ્તુઓ ખાવામાં આવે તેથી પણ હોજરીનાં દરદો થાય છે.

હોજરીનો વરમ.

સમજણ—આ રોગમાં છાતી નીચે પીપડી આગળ દાહ તથા દરદ થાય છે. ઉછાળો, ઉલટી, તાવ, જીભ લાલ થવી, નાડી પાતળી અને ઉતાવળી, તરસ, બંધકોષ અને ચહેરો ચિન્તાતુર, એ તેનાં લક્ષણો છે. કેટલીકવાર હોજરીમાં એકદમ સખ્ત વરમ થઈ આવે છે, તે હોજરીનો તિક્ષ્ણ વરમ કહેવાય છે; અને તે તિક્ષ્ણ વરમ નરમ પડયા પછી થોડો વરમ નરમ રૂપે રહે, અગર પ્રથમથીજ નરમ રૂપે વરમ થઈ આવે તે હોજરીનો જીર્ણ વરમ કહેવાય છે. જીર્ણ વરમમાં ખાટા ઓડકાર, પેટનો ફુલાવો, છાતીમાં દાહ વગેરે જીર્ણ અજીર્ણના જેવાં ચિન્હો માલમ પડે છે,

ઉપાયઃ—૧. હોજરીની થેલી કે જેમાં ખાધેલો ખોરાક નિત્ય પડે છે, તે થેલીનું અંદરનું પડ સુજી આવે છે, અને તેથી તેની

અંદર પડતા ખોરાકને પચાવવાનું કે મંથન કરવાનું કામ અટકે છે, માટે હોજરીને આરામ આપવો અને અંદરના વરમની શાંતિ કરવી, એ આ દરદના ઉપાયની મુખ્ય મતલબ છે. માટે જડ ખોરાક બધો બંધ કરીને ફક્ત દુધ કે કાંજી જેવો હલકો પ્રવાહી ખોરાક લેવો.

૨. ખાટાં લીંબુનો રસ અને પાણી એકઠાં કરી તેમાં સોડા કે સાજીખારની બે વાલની પડી મેળવી દિવસમાં બેત્રણ વાર પીવું; તેથી તાવ અને ઉલટી નરમ પડે છે.

૩. બરફના કટકા મોંમાં રાખીને ચૂસવા.

૪. બનફસાનું અથવા નીલોફરનું શરબત તોલો ૧ તેમાં પ્યાલો પાણી ઉમેરીને પીવું.

૫. કાસનીનું નીતરેલ પાણી પીવું.

૬. ઇસબગોલ અથવા મુગલાઇ બેદાણા પાણીમાં પલાળી તેનો લુઆબ દર બબે કલાકે ચમચો ચમચો પીવો.

૭. જો તરસ વધારે લાગે તો દાડમનો રસ ચમચો ભરી પીવો.

૮. આંબળાંનું શરબત પીવું.

૯. જો ઝાડાનો કબજો હોય તો એરંડીયાની પીચકારી ઝાડા વાટે મારવી અથવા સોનામુખી તથા ગુલાબની સુકી કળીઓને પાણીમાં ઉકાળી જરા સાકર કે મધ નાખી તેની ચા પીવી.

૧૦. હરડેની ફાકી સાકર મેળવીને ઠંડા પાણી સાથે પીવી.

૧૧. લીલી ગળોનો રસ મધ નાંખીને પીવો. અથવા સુકી ગળોનો ઉકાળો મધ નાંખીને પીવો.

૧૨. ધાણા અને દ્રાક્ષને ખાંડી પાણીમાં ચોળી તે પાણી ગાળીને પીવું.

હોજરીના જીર્ણ વરમના ઉપાય—૧. હોજરીના વરમના ઉપર કહેલા ઉપાયો કરવા.

૨. પેટ કબજ રહેતું હોય તો હરડે, સુંઠ, અને સાકરની ફાકી લેવી અથવા એરંડીયા તેલની પીચકારી ગુદા વાટે લેવી.

૩. એલચી, લવીંગ, નાગકેસર, બોરનાં મીંજ, મોથ, પીંપર, ધોળી સુખડ, શેકેલી ડાંગર અને ઘઉં તેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી બએ આનીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે ફાકવું.

૪. અગર, તગર, વાળો, વાંસકપુર, સુખડ અને સાકર સમ ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી બએ આનીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવું.

૫. વડ, પીંપર, પીંપળો, પારસપીંપળો અને ઉંબરો એ પાંચ અથવા મળી શકે તેની છાલ લઇ તેમાંથી ચાર રૂપૈયાભારનો એક શેર પાણીમાં ઉકાળો કરી જ્યારે તે ઉકાળો પાંચ રૂપૈયાભાર રહે ત્યારે મધ કે સાકર તો. ૦ાા થી ૧ નાખીને રોજ સવારસાંજ પીવો.

૬. ઉલ્ટી બહુ થતી હોય તો તેને અટકાવવા માટે દુધમાં બરફ મેળવી પીવું અથવા દુધમાં કળીચુનાનું નીતરેલું પાણી મેળ પાવું, જેથી દુધ ટકશે.

૭. લોહીની ઉલટી થતી હોય તો દરદીને સુવાડી જ રાખવો, પેટ ઉપર બરફ મુકવો, બરફના કટકા ચૂસવા આપવા. હરડે, બેડાં, આંબળાં અને કાંટાવાળાં માયાંનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

સૂચના—આ દરદમાં દારૂ વગેરે ગરમ પીણાં અને હોજરીમાં દાહ કરે તેવો કોઈ પણ ખોરાક લેવો નાહ. એટલુંજ નહિ પણ આવાં દરદોમાં સાદું અનાજ પણ પચતું કે ટકતું નથી; તેથી દુધ, કાંજી, લીલો મેવો, એવો છેક સાદો ખોરાક માફક આવે છે અને તે પ્રમાણે કરવાથીજ આ દરદ મટી શકે છે.

હોજરીનું ચાંદુ.

સમજણ—જેમ બહાર ચામડી ઉપર ચાંદાં પડે છે તેમ હોજરીમાં પણ સોજો થયા પછી ચાંદું પડે છે. આ ચાંદું વટાણાથી

અરધા રૂપિયાના કદ જેવડું હોય છે. જે કારણથી હોજરીનો વરમ થાય છે તેજ કારણથી ચાંદું પણ પડે છે. હોજરીના વરમ કરતાં આ દરદનાં કેટલાંક લક્ષણો જુદાં પડે છે, તે એ કે પીપડીવાળા દુખતા ભાગની સામેના બરડાના ભાગમાં દરદ થાય, ખાધા પછી તરત ઉલટી થઇ ખાધેલું તરત નિકળી જાય, વખતે ઉલટીમાં લોહી પડે અને દરદી દિવસે દિવસે ગળતો જાય. આ સઘળી નીશાનીઓ જણાય ત્યારે સમજવું કે હોજરીની અંદરના પડ ઉપર ચાંદું પડેલું છે.

ઉપાય—૧. દરદીના શરીરને તેમજ તેની હોજરીને આરામ આપવો; એટલે તેણે પથારીમાં પડયું રહેવું અને કઠણ કે જડ ખોરાક ખાવો નહિ. જો પાણીની તરસ વધારે લાગ્યા કરે તો બહુ પાણી નહિ આપતાં બરફની કટકીઓ અથવા લીલી દ્રાક્ષ, મોસંબી વગેરે મેવો આપ્યા કરવો. હલકો અને પ્રવાહી ખોરાક પણ થોડે થોડે આપવો. ઉલટીમાં ખોરાક ટકે નહિ તો બે ભાગ દુધમાં એક ભાગ ચુનાનું નીતારેલું પાણી ઉમેરીને પીવું.

૨. વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો વગેરે વૃક્ષોની છાલ ઉકાળીને સાકર કે મધ નાખી પાવાથી અંદરનો જખમ રૂઝાય છે અને ઉલટી બંધ થાય છે.

૩. હોજરીના વરમમાં આપેલા ઉપાયો આ દરદમાં ફાયદો કરે છે.

૪. પીપડી ઉપર અળસીની પોટીસ બાંધવી અથવા રાઇની પટી મારવી.

૫. દરદ બહુ થતું હોય તો ટરપેન્ટાઇન તેલ લગાડીને ફલાલીનવતી ગરમ પાણીનો બાફ આપવો; એટલે ઉલટી થતી હશે તે બંધ પડશે અને દરદ પણ બંધ પડશે.

સૂચના—હોજરીના વરમ પ્રમાણે પરહેજી વગેરે પાળવાં. આ દરદ મટયા પછી પણ ઘણી મુદત સુધી ખાનપાનમાં બહુજ સંભાળ

રાખવી. ગરમ ખોરાક બંધ રાખવો અને સહેલથી પચે એવો સાદો તથા શાંત ખોરાક ખાવો.

અમ્લપિત્ત-પિત્તનો ઉછાળો.

સમજણ—હોજરીની પાચનક્રિયામાં ખાટો રસ વધી જવાથી વારંવાર ખાટી ઉલટી થાય છે, તથા હોજરીમાં અને છાતીમાં દાહ થાય છે, તેને અમ્લપિત્ત કહે છે. આ રોગને ડાક્ટરો 'એસીડીટી' કહે છે. આ એક પ્રકારનું અજીર્ણ જ છે.

ખાનપાનની બેદરકારીથી હોજરીમાં બગાડ થાય છે. વિશેષ કરીને બહુ તીખા, ખારા, ખાટા પદાર્થો અને દારૂ વગેરે પદાર્થો હદ ઉપરાંત પીવાથી આ દરદ થાય છે.

ઉપાય—૧. આ દરદમાં બહુ ખાટા, બહુ ખારા અને બહુ તીખા પદાર્થો, જેમકે અથાણાં, મરચાં, દારૂ વગેરેનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહિ. અને મધુર એટલે મીઠા, ઠંડા અને પચવામાં હલકા પદાર્થોનું સેવન કરવું.

૨. હરડે, બેડાં, આંબળાં, અરહુસીનાં પાન, ગળો, ખડસલીઓ, લીંબડાની અંતરછાલ, કરીઆતુ, પટોળ અને ભાંગરો, તેનો કાઢો મધ નાખીને પીવાથી અમ્લપિત મટે છે.

૩. આંબળાં અમ્લપિત્તને બેસારે છે, માટે મળી શકે તો લીલાં આંબળાંનો રસ મધ નાખીને પીવો. આંબળાનું શરબત પીવું. આંબળાને ગોળમાં કે સાકરમાં વાટી તેમાં ધાણાજીરૂં નાખી ચટણી ખાવી તેમજ દાળ શાકમાં કોકમની પેઠે આંબળાં નાખવાં.

૪. મોટી અંગુર દ્રાક્ષ તથા હીમજને સમાન ભાગે લઇ તે બન્નેની બરોબર સાકર મેળવી બે બે તોલાની ગોળીઓ કરીને ખાવી.

૫. આંબળાંનું ચૂર્ણ કેળના કંદના રસમાં પીવું.

૬. પટોળ, અરડુસીનાં પાન, ગળો, ખડસલીઓ અને ભાંગરાનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો.

૭. ચુનાનું નીતરેલું પાણી દુધ મેળવીને પીવું.

૮. સુંઠ અને કડવાં પરવળનો કાઢો પીવો.

૯. જવને ઉકાળીને તેમાં આંબળાંનો રસ અને મધ નાખીને પીવું.

૧૦. અરડુસી, ગળો અને કારેલીનો ઉકાળો કરી પીવો.

૧૧. પીંપર મધ સાથે મેળવીને ચાટવી.

૧૨. જમ્યા પછી આંબળાનો રસ થોડો થોડો પીવો.

૧૩. આંબળાંના રસમાં અથવા ઉકાળાના પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ મેળવી ૧૪ દિવસ સુધી પીવો.

૧૪. આંબળાની ભૂકી તોલો ૦ાા પાણી સાથે હમેશાં નયણે કોઠે ખાવી.

૧૫. જીરૂં તથા સાકર મેળવીને મોળી છાશ પીવી.

૧૬. હરડે, જીરૂં, અને પીંપરીમૂળને સમાન ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરીને ખાવું.

૧૭. ખજુરને છાશમાં ચોળીને શરબત જેવું બનાવી પીવું.

૧૮. જમ્યા પછી એકેક વાલ સાજીખાર કે સોડાની પડીકી પાણીમાં પીવી.

૧૯. કાળી દ્રાક્ષ, હરડે તથા સીંધાલુણ, તેને વાટી ચટણી બનાવીને ખાવી.

સૂચના—આ દરદ ઘણું હઠીલું તથા કંટાળો આપનારૂં છે. ખોરાક ઉપર અંકુશ હોય તોજ ઉપર લખેલી કોઇ દવા લાગુ પડી શકે. અજીર્ણ એજ આ દરદનું કારણ છે. માટે જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું, હલકું ખાવું, ચીકાસદાર વસ્તુઓ–ઘી, મીઠાઈ, માલમશાલા બંધ કરવા; મદિરા, માંસ, માછલી, એ ત્રણ મમા ઉપર હડતાલ

મારવી; અમ્લપિત્તમાં પણ હોજરીના વરમની પેઠે હોજરીમાં ખટાણુ થઇ હોજરી ઉશ્કેરાઇ જાય છે, તેથી ખોરાકને અંદર ટકવા દેતી નથી, માટે આ ઉશ્કેરાયલી હોજરીને શાંત પાડવા માટે તેમાં ઓછો ભાર ભરવો ને હલકો ખોરાક લેવો.

ઉલટી-ઉબકો.

સમજણ—ઉલટીના દરદથી કોઈ પણ માણસ અજાણ્યું નથી. પણ તે ઉલટી શા કારણથી થાય છે, તે દરેક દરદીએ જરૂર જાણવું જોઇએ; કેમકે ઘણીવાર જેમ ઉલટી બંધ કરવાથી આરામ મળે છે તેમ ઘણીવાર ઉલટીને સારી રીતે થવા દેવાથી આરામ થાય છે.

ઉલટી થવાનાં કારણો અનેક છે. હદ ઉપરાંત ખાવાથી હોજરી ખોરાકને રાખી શકતી નથી, તેથી ઉલટી થવાની જરૂર છે. માખી વગેરે ઝેરી પ્રાણી અથવા કોઈ ઝેરી વસ્તુ હોજરીમાં જવાથી ઉલટી થાય છે, અને તે ઉલટી થવા દેવી જોઇએ. અધિક ગરમ અને માદક પદાર્થ ખાવાથી હોજરીમાં પિત્ત વધી જાય છે તેથી પિત્તની ઉલટી થાય છે. તાવમાં અને વિશેષ કરીને ભાદરવા તથા આસો માસના તાવમાં પિત્તની ઉલટીઓ થાય છે. પેટમાં કરમીઆં પડવાથી પણ ઉલટી થાય છે. ગર્ભસ્થાન બગડેલું હોય તેવી સ્ત્રીઓને પણ ઉલટી થાય છે. ગુલ્મ તથા હિસ્ટિરીઆ વગેરે દરદોમાં પણ ઉલટી થાય છે. તે સિવાય સારણ ગાંઠમાં, આંતરડાંના વરમમાં, હોજરીના ચાંદાંમાં, કોલેરા અને પથરી વગેરે દરદોમાં ઉલટી થવાનો સંભવ છે.

ઉપાય—૧. કારણ જાણીને બંધ બેસતા ઉપાયો કરવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૨. પીપરનું ચૂર્ણ અને મોરપીછની રાખ સમાન ભાગે લઇને બે વાલ મધમાં વારંવાર ખાવી.

૩. સાજીખાર કે સોડા, લીંબુના રસમાં પાવો.

૪. વરિયાળી તો. ૨ તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં તેની પોટલી રાખવી. આ પાણી તરસ લાગે ત્યારે પીવું.

૫. ચોખાના ધોણમાં ધાણા અને સાકર અરધો અરધો તોલો મેળવી પીવાં.

૬. ધમાસાનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો.

૭. કઢેલું દુધ કે શેરડીનો રસ પીવો, તેથી પિત્તની ઉલટી બેસે છે.

૮. જેઠીમધનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ચટાડવું.

૯. આંબાની ગોટલી શેકીને ખાવી.

૧૦. આંબાનાં લીલાં પાનનો રસ કાઢીને પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૧. આંબળાં તથા દ્રાક્ષનું પાણી કરી તેમાં સાકર અને મધ નાખી પીવું, તેથી પિત્તની ઉલટી બેસે છે.

૧૨. કમળકાકડીનું પાણી કરીને પીવાથી ઉલટી દબાય છે.

૧૩. લીંબુનું શરબત કે સોડાવૉટર અથવા તે બન્ને સાથે મેળવી પીવાં, તેથી પિત્તની ઉલટી બંધ પડે.

૧૪. લોબાનની ધુણી આપેલું પાણી પીવું.

૧૫. લીંબુનો રસ મધ નાખીને પીવાથી પિત્તની ઉલટી બંધ થાય છે. તેમજ ખડસલીયાના ઉકાળામાં સાકર કે મધ નાખી પીવું.

૧૬. જેઠીમધ અને ધોળી સુખડ દુધમાં વાટીને પીવાથી લોહીની ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૭. તુલસીનો રસ એલચીનું ચૂર્ણ નાખીને પીવો.

૧૮. લીલી ગળોના રસમાં કે સુકી ગળોના ઉકાળામાં મધ નાખીને પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૯. જાઇના પાનના રસમાં પીપર, મરી, સાકર અને મધ નાખીને પીવાથી ઘણાં દિવસની ઉલટી બંધ થાય છે.

૨૦. હિંગાષ્ટક, સાજીખાર અને હરડેની ફાકી ઉપરાઉપર લેવાથી અજીર્ણ અને કોલેરાની ઉલટી બંધ થાય છે.

સૂચના—હોજરીમાં જ કાંઈ વિકાર હોય તો 'હોજરીનો વરમ' તથા 'હોજરીનું ચાંદુ' એ દરદોના ઉપાયો કરવા. અજીર્ણની ઉલટી હોય તો થવા દેવી, અને ઉલટી થઈ ગયા પછી મરી, લવીંગ કે તજની બનાવેલી ચા પીવી; તથા અજીર્ણ ન થાય એવો હલકો ખોરાક લેવો. પિત્ત વધી જવું એ ઉલટીનું વારંવાર કારણ હોય છે, માટે પિત્ત વધે એવો ખોરાક—ખાટો—તીખો—બંધ કરવો; અને અજીર્ણના બીગાડમાંથી પિત્ત થાય છે, માટે અતિ ઘીવાળી મીઠાઈ, માલ મશાલાવાળો ભારે ખોરાક બંધ કરવો. લાંઘણ એ અજીર્ણની ઉલટી માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે. જેનો સ્વાદ કે જેનો વાસ ગમે નહિ એવો, બગડેલો, તથા વાસી ખોરાક ઉલટીવાળાને કદિ પણ આપવો નહિ. ખાનપાનના સવ નિયમો અજીર્ણ પ્રમાણે સમજવા.

અરૂચિ.

સમજણ—ખોરાકના ઉપર ઈચ્છા ન થાય તેમજ અન્નને જોઇને તેના ઉપર અભાવ આવે તેનું નામ અરૂચિ છે. અજીર્ણ વગેરે દરદોનું આ એક લક્ષણ છે, અને ઉપાયો પણ લગભગ અજીર્ણના જેવા કરવાથી અરૂચિ મટે છે.

ઉપાય—૧. જે કારણથી અરૂચિ થઈ હોય તે કારણ દૂર કરવું; એટલે કે પેટનું અજીર્ણ, બગડેલ ખોરાક, ખરાબવાસ, ગંદકી વગેરેને લીધે અરૂચિ થઈ હોય તો તે કારણો દૂર કરવાં.

૨. તીખા તમતમા કે ખાટા, ખારા અને સ્વાદવાળા પદાર્થો રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. બીજોરાંની કળીઓ ઘીમાં શેકી તેમાં જરી સીંધાલુણ નાખી ખાવી.

૪. પાકેલ આંબલીને ઠંડા પાણીમાં ઘોળી તેમાં જોઇએ તેટલી સાકર, એલચી, લવીંગ, મરી અને કપુરનું ચૂર્ણ ભભરાવી જમતી વખત પીવું. આથી પિત્તની અરૂચિ જરૂર મટે છે.

૫. દ્રાક્ષ, દાડમસાર, સીંધાલુણ, પીપર, જરી શેકેલી હીંગ, તજ વગેરેની લીંબુના રસમાં વાળેલી ગોળીઓ ખાવી.

૬. લીંબુનું તેમજ દાડમનું શરબત પીવું.

૭. રાઇ, જીરૂં, હીંગ, અને સુંઠ એ ચાર શેકેલાં અને પાંચમું સીંધાલુણ, તે સર્વના ચૂર્ણને ગાયના દહીંમાં સારી રીતે મેળવી દહીંને કપડાથી ગાળવું. પછી ઘાટી છાસ નાખવી. આ છાસ પીવાથી તરત રૂચિ થાય છે.

૮. એલચી, લવીંગ, મરી, અને જરી બરાસ નાખી તૈયાર કરેલ શ્રીખંડ રૂચિને વધારે છે.

૯. જમતી વખત સીંધાલુણ કે મીઠું મેળવેલ આદુની કટકીઓ ખાવાથી અન્ન ઉપર રૂચિ થાય છે.

સૂચના—અરૂચિ એ અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિને લીધે થાય છે, માટે અજીર્ણના ઉપાયો કરવા. પેટ ભારે હોય તો લાંઘણ કરવી; કબજ હોય તો જુલાબ લેવો; કોઇ વસ્તુ ઉપર અણગમો થયો હોય તો તે વસ્તુ ખોરાકમાં લેવી નહિ. ખોરાકમાં ફેરફાર કરીને જે વસ્તુ ઉપર ભાવ થાય તે વસ્તુ લેવી, પણ તે પચવામાં ભારે ન હોય તે વાત લક્ષમાં રાખવી. ખાનપાનના સર્વ નિયમો અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિ પ્રમાણે સમજવા.

પ્રકરણુ ૧૪ મું.

મંદાગ્નિ અને અજીર્ણુ.

પાચનક્રિયા સંબંધી દરદો અનેક પ્રકારનાં છે. તેમાંથી મંદાગ્નિ અને અજીર્ણુ એ બે દરદોના ઉપાયો આ પ્રકરણુમાં આપવામાં આવે છે, કેમકે એ બે દરદોનો પરસ્પર અધિક સંબંધ છે. લોકો આ દરદોને સામાન્ય ગણે છે, પણુ ખરી રીતે એ દરદો શરીરમાં બીજાં અનેક દરદોને જન્મ આપે છે, માટે આ દરદોની ગફલત કરવી નહિ; તુરત ઉપાય કરવો. ઘણીવાર આ દરદો સમજવામાં પણુ આવતાં નથી અને તેને બદલે બીજાં દરદોની શંકાઓ થયા કરે છે. મંદાગ્નિમાંથી અજીર્ણુ અને અજીર્ણુમાંથી મંદાગ્નિ થાય છે, તેથી તેનાં કારણો તથા ઉપાયો લગભગ સરખાજ હોય છે.

મંદાગ્નિ.

સમજણુ—જોઇએ તે કરતાં ભૂખ ઓછી લાગવી અથવા ભૂખ બંધ પડવી, તેને મંદાગ્નિ કહે છે. પાચનશક્તિ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી, ભારે ખોરાક ખાવાથી, અનિયમિત ખાવાથી, અજીર્ણુ હોય તે છતાં ફરી ખાવાથી, પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ અહાર કરવાથી, ભારે ખોરાક ખાઇ એક ઠેકાણે બેસી રહેવાથી, ચિંતાથી, વીર્યનો અધિક ક્ષય કરવાથી અથવા થવાથી, તથા દારૂ વગેરે વ્યસનની માદક વસ્તુઓ ખાવા પીવાથી પણુ જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે.

મંદાગ્નિનાં લક્ષણો અનેક છે. સામાન્ય મંદાગ્નિમાં ખોરાક ઉપર અરૂચિ તથા શરીરમાં આળસ આવે છે. ખોરાક ખાધા પછી શરીર ભારે પડે છે અને ઉંઘ આવવા લાગે છે. આ મંદાગ્નિનું દરદ બહુ

લંબાય છે તો તેની અસર મગજ સુધી પણ પહોંચે છે; એટલે કે મગજ હમેશાં બેચેન રહે છે. આ સિવાય મંદાગ્નિવાળાને ઝાડાનો કબજો, મોળ, ઉલટી, છાતીમાં દાહ, ખાટા ઓડકાર, માથું દુઃખવું, નિદ્રા ન આવવી, બહુ સ્વપ્ન આવવાં, ઉદાસીનપણું, એવાં અજીર્ણનાં લક્ષણો પણ જોવામાં આવે છે. મંદાગ્નિના દરદીને કોઇવાર ખરી ભૂખ નહિ છતાં ભૂખ લાગેલી જણાય છે; અને તેથી દરદી ભૂલથી ખાધા કરે છે. મંદાગ્નિવાળાનો ઝાડો કબજ રહે છે, અને કોઇવાર ગંઠાઈ જઈ લીંડી જેવો ઉતરે છે; કેટલીકવાર ચીકાસવાળો ઉતરે છે; કોઇ વાર મરડા જેવું જણાય છે.

ઉપાય—૧. સુંઠ, પીપર અને ચિત્રાના મૂળીયાંનું ચૂર્ણ ઉના પાણી સાથે ફાકવું.

૨. ઝેરકોચલાંને ઘીમાં તળી તેની ફાકી ૧ રતીથી ૧ વાલ જેટલી પીપર કે મરીના ચૂર્ણ સાથે લેવી.

૩. પીંપરીમૂળના ગંઠોડાની ફાકી વાલ ૨ પાણીમાં કે ગોળની રાબડીમાં પીવી.

૪. તીખાં (મરી) કે લવીંગ ચાવવાં. થોડા દાણા.

૫. લીંડીપીપર તો. ૧, પાણી તો. ૧૦, મધ તથા સાકર દરેક તો. ૦ાા, તેમાંથી લીંડીપીપરને ખાંડી તેમાં પાણી મેળવી ધીમા તાપથી ઉકાળી પાણી બે અઢી રૂપિયાભાર રહે ત્યારે ગાળી જરૂર જણાય તો તેમાં મધ અથવા સાકર પા અરધો તોલો નાખીને પીવું.

૬. સુંઠ તો. ૭, પીપર તો. ૬, મરી તો. ૫, નાગકેસર તો. ૪, તમાલપત્ર તો. ૩, તજ તો. ૨, એલચી તો. ૧, સાકર તો. ૨૮. આ સર્વનું ચૂર્ણ કરી સીસામાં ભરી રાખવું. અને અરધો અરધો તોલો ખાવું.

૭. સીંધાલુણ, નવસાર, સુરોખાર સરખે ભાગે લઇ નોખાં

નોખાં બારીક કરી એકત્ર મેળવી એક માટીના લોટકામાં ભરી ઉપર કોડીયું ઢાંકી કપડ મટી કરી સુકવી પછી ન્હાનાં અડાયાં છાણાંની આટડી વચ્ચે તે લોટકો મૂકી પકાવવો. પછી લોટકામાંની દવા કાઢી બારીક લુગડાથી ગાળી ભરી રાખી તેમાંથી સવાર સાંજ જમતી વખતે બએ આનીભાર ઘીમાં મેળવી ચાટવું.

૮. જમતાં પહેલાં આદુને છોલી તેની કટકીઓ કરી તેમાં સીંધવ અને લીંબુનો રસ નીચોવી આસરે ૧ તોલો ખાવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૯. શેકેલી હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અજમોદ, જીરૂં, શાહજીરૂં, સિંધાલુણ આ સર્વ સમાન ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી જમતાં પહેલાં ઘી સાથે ખાવું, અથવા ચટણીની પેઠ કોળીએ કોળીએ ખાવું.

૧૦. આંબલી કે આમચુર, ચિત્રાનાં મૂળ, હરડે, સુંઠ, પીંપર, મરી, સીંધાલુણ, બીડખાર, વાવડીંગ, જીરૂં, શાહજીરૂં, અજમો, બોડી અજમોદ, સંચળ, આ સર્વ સમાન ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી ખાવાથી અજીર્ણને તથા વાયુને ભસ્મ કરે છે; અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૧૧. સુંઠ ૫ ભાગ, પીંપર ૪ ભાગ, અજમો ૩ ભાગ, બોડી અજમોદ ૨ ભાગ, સિંધાલુણ ૧ ભાગ, અને હરડે એ સર્વની બરાબર એટલે ૧૫ ભાગ, તે સર્વનું ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણ નિત્ય એક તોલો ખાવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૨. લીંડીપીપરને લીંબુના રસમાં તથા સીંધાલુણમાં બે ચાર દિવસ ભીંજવી પછી સૂકવીને રોજ બે ચાર ખાવી.

૧૩. શેકેલ ભાંગની ભૂકી ખાવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૪. લવીંગનો ઉકાળો પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૫. સુંઠ, મરી અને પીંપરને સમાન ભાગે લઇને તેમાં સિંધાલુણ મેળવી તેની લીંબુના રસમાં ગોળીઓ બાંધવી. એ ત્રણ ગોળીઓ સવાર સાંજ લેવી.

૧૬. સુંઠ ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, ઇન્દ્રજવ, મરી અને સિંધવ એ દરેક એકેક ભાગ, તે બધાંનું ચૂર્ણ મેળવીને એની ગોળી કરી ખાવી.

૧૭. ઘણા થોડા પ્રમાણમાં લીંબડાનાં પાન કે અંતરછાલના ઉકાળામાં મરીના દાણા નાખીને પીવા.

૧૮. મધ સાથે સાજીખાર ચાટવો.

૧૯. ખજુર સાથે સાજીખાર ખાવો.

૨૦. ૦| તોલો સુંઠ તથા બે વાલ મીઠું મેળવી ખાધા અગાઉ ફાકી મારી, અરધા કલાક પછી જમવું.

૨૧. સોનામુખી મધ સાથે રોજ ખાવી. તેથી દસ્તનો ખુલાસો રહે.

૨૨. જમવા પહેલાં એક કલાક આગળ પીવાય એટલું પાણી પીવું. અને અરધો કલાક હીંડોળે હીંચકા ખાવા.

૨૩. સવારમાં પાંચ વાલ લીંડીપીપર ખાવી.

૨૪. મીંઢીઆવળનાં પાતરાંનો ભૂકો દાડમની કળીના રસ સાથે ખાવો.

૨૫. ત્રિફલા (હરડે, બેડાં, આંબળાં) તથા ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીંપર), તે સર્વ સમભાગે ખાંડી તેની ફાકી પાવલી ભાર રાત્રે ગરમ પાણી સાથે લેવી.

૨૬. ત્રિફલાની ફાકી તેમાં જરા સુંઠ કે પીંપરીમુળની ભુકી મેળવીને ગરમ પાણી સાથે પીવી.

મંદાગ્નિ બહુ વધી ગયો હોય, ખોરાક ઉપર અત્યંત અરૂચિ રહેતી હોય, બેચેની તથા ઉદાસીનતા રહેતી હોય અને ઝાડા ચીકણા તથા અમળાઇને આવતા હોય તો સમજવું કે આંતરડાં કાચા આમથી ભરાઇ ગયાં છે. એવું હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો:—

મીંઢીઆવળ, સુંઠ, મરી, અજમો, તજ, સંચળ, હીમજ, દરેક તો. ૦|, તેનો શેર પાણીમાં ઉકાળો કરવો. આશરે પાંચ રૂ. ભાર

પાણી રહે એટલે તે પાણી ગાળી લઇ અંદર જુનો ગોળ રૂ. ૧ ભાર અને એક બે ચપટી પાપડખાર નાખીને ઉકાળો પીવો; તથા ખોરાકમાં ફક્ત શેકેલ મગ બાજરી અને ચોખાની રાબડી (ભૈડકું), શેકેલી હીંગ, અજમો, વગેરે નાખીને બનાવવું અને તે ભૈડકું છાશમાં કે દહીંમાં ખાવું; દુધ બંધ કરવું. બીજો ખોરાક પણ બંધ કરવો. પણ જરૂર જણાય તો બાજરીની પાતળી ખાખરી, મરી મરચાં નાખી કરેલી લસણવાળી ચટણી, છાશની કઢી, મેથીની ભાજીનું કે કાંદાનું શાક, પાપડ, આદુનું અથાણું, એવો ખોરાક બેવાર ખાવો. ઉકાળો પણ બે વાર પીવો. આ ઉકાળાથી ઝાડા થશે, આંતરડાંનો જામેલો મળ છુટો પડશે, અને ધીમે ધીમે ઝાડામાં જથાબંધ આમ નીકળવા લાગશે. એકાદ ખોરાકવાળો ઝાડો થયા પછીના ઝાડા કેવળ ચીકણા બગડેલા આમના જ થશે. આ રીતે ચીકણો આમ નીકળવા માંડશે, તેની સાથે બે ત્રણ દહાડામાં જ ખોરાક તરફ રૂચી થવા માંડશે; તોપણ ઉપલા ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો નહિ અને ૧૦ થી ૧૫ દહાડા સુધી આ દવા લેવાથી તમામ બીગાડ નીકળી જશે.

૨૮. સુંઠનો ઉકાળો કરીને તેમાં નિત્ય એરંડીયું તેલ લેવાથી તેમજ ઉપલી કલમમાં લખ્યા પ્રમાણે હલકો ખોરાક લેવાથી પણ આંતરડાંના આમ નીકળી જશે. આ દવામાં પણ ખોરાક ઉપલી કલમમાં લખ્યા પ્રમાણે રાખવો.

૨૯. પેટમાં આમ હોય, પેટ ભારે રહેતું હોય, ઝાડામાં ચીકાસ હોય, તો પેટ ઉપર આકડાનાં પાકાં પાન એરંડીયું ચોપડી ગરમ કરીને બાંધવાં અને તેના ઉપર પાછો શેક કરવો. માટીની હાંડલીમાં થોડા સળગતા કોયલા કે છાણાના અંગારા નાંખીને તે માટલી ફેરવ્યા કરવી. આથી આમ પીગળીને જલદી છુટા પડશે.

ઉપલી બે કલમોમાં લખેલ ઉપાયો સાથે પણ આ શેક રાખવાથી જલદી આરામ આવી જશે.

સૂચના—ભારે તથા ચીકણા પદાર્થો તદન છોડી દેવા. ઘી તથા તેલની તળેલી ચીજો ન ખાવી; મીઠાઇ ન ખાવી; ઘઉં તથા ઘઉંનો ખોરાક પણ બંધ રાખવો; મલાઇ, માખણ, દુધપાક, બાસુદી, તે પણ ન ખાવાં; દુધ પણ થોડું ખાવું અથવા બંધ રાખવું. ઉપવાસ સર્વોત્તમ ઉપાય છે, એટલે કે એ વખતને બદલે એક વાર જમવું, હલકો ખોરાક ખાવો, અને કોઇ કોઈ વાર છાશ, કઢી, કાંજી, લીલો મેવો, એવા છેક હલકા પાતળા પદાર્થોથી ચલવી લેવું, તે પણ ઉપવાસની બરાબર છે. આમ કરવાથી પ્રથમ શરીરમાં અશક્તિ માલમ પડે તેથી ગભરાવું નહીં. ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો અભ્યાસ, દંડ—નમસ્કાર—જેવી કસરત, વગેરે મંદાગ્નિવાળા દરદીઓને ફાયદો કરે છે.

અજીર્ણ.

સમજણ—ખાધેલો ખોરાક પચે નહિ અને તેથી પેટમાં વાયુ થાય, દરદ થાય, ઝાડા થઇ જાય, અથવા ઝાડો કબજ થઈ જાય, ખાટા અથવા છારીયા ઓડકાર આવે, મોળ આવે તથા ઉલટી વગેરે થાય, તેને અજીર્ણ કહે છે.

ઉપર મંદાગ્નિનાં કારણ આપેલાં છે. તેજ કારણો અજીર્ણને પણ લાગુ પડે છે. તે સિવાય ખરાબ હવા, બગડેલ પાણી, અતિ ગરમી, અતિ શરદી, વગેરે બીજાં પણ અનેક કારણો હોય છે. અજીર્ણ એક એવો રોગ છે કે જો તેનો ઉપાય તરત ન થાય અને ગફલતમાં રહેવાથી દરદ લંબાય તો તેમાંથી બીજા પણ અનેક વિકારો થાય છે; જેમકે ઉલટી, અમ્લપિત્ત, ઝાડો, મરડો, સંગ્રહણી, હરસ (મસા), કોલેરા, કૃમિ, વગેરે દરદો લાગુ પડી જાય છે.

ઉપાય—૧. અજીર્ણનો સસ્તામાં સસ્તો અને સારામાં સારો ઉપાય લાંઘણ છે. અજીર્ણના દોષના પ્રમાણમાં એકાદ ટંક કોઈ પણ ખોરાકની ચીજ પેટમાં નાંખવી નહિ.

૨. અજમો, સિંધવ, સંચલ, સોડા અથવા સાજીખાર, હીંગ શેકેલી, અને હરડેનું ચૂર્ણ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૩. એક રૂપૈયાભાર લવીંગને કચરીને પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ પાણી રાખીને તે પીવાથી અજીર્ણમાં ફાયદો થાય છે.

૪. સીંધાલુણ કે મીઠું, સુંઠ, અને મરીની ફાકી સવારમાં છાશમાં પીવી.

૫. ચિત્રાનાં મૂળીયાંનું ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવીને ખાવું.

૬. નગોડનાં પાન વાટી તેનો થોડો રસ કાઢી તેમાં મીઠું નાખીને પીવું.

૭. હીમજ, સુંઠ અને સીંધાલુણનું ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવીને ખાવું.

૮. સુંઠ, લીંડીપીપર, અને હરડેનું ચૂર્ણ ગોળની સાથે ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૯. ચિત્રો, બોડી અજમોદ, સીંધવ, , મરી એ પાંચ અથવા તેમાંથી મળી શકે તેટલી વસ્તુનું ચુર્ણ ખાટી છાશમાં પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૧૦. ધાણા તથા સુંઠનો ઉકાળો પીવાથી આમવાળું અજીર્ણ મટે છે.

૧૧. નિત્ય અજીર્ણની શંકાવાળાએ હરડે, સુંઠ, અને સીંધાલુણની સવારમાં ઠંડા પાણીમાં ફાકી લેવી.

૧૨. ખાધેલા અનાજનો ખરાબ પાક થઇ છાતીમાં અને ગળામાં બળતરા થતી હોય કે ખાટા ઘચરકા આવતા હોય તો કાળી દ્રાક્ષ, હરડે અને સાકર મધ સાથે ખાવાં.

૧૩. અજમા તથા સંચલની ફાકી અજીર્ણ તથા આફરાને મટાડે છે.

૧૪. કાળીજીરી ૨ થી ૪ વાલ મીઠા સાથે ચાવી પાણીથી ઉતારવાથી અજીર્ણમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૧૫. ઘીમાં તળેલ ઝેરકોચલાંની ફાકી ૧ રતિ થી ૧ વાલ તથા પીપરીમૂળ વાલ ૪ મેળવીને પાણી સાથે પીવાં.

૧૬. સુંઠ, મરી, પીપર, બોડી અજમોદ, સીંધાલુણ, જીરૂં, શાહજીરૂં અને શેકેલી હીંગ આ સર્વ સમભાગે લઇ ખાંડી ચૂર્ણ કરવું, તેમાંથી પાવલીભાર ચૂર્ણ જમતી વખતે ઘી સાથે મેળવીને ચટણીની પેઠે ખાવું.

૧૭. પીપરના ચૂર્ણમાં જુનો ગોળ મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૧૮. અજમાની ફાકી અજીર્ણમાં સારો ફાયદો કરે છે.

૧૯. અજીર્ણ માટે લસણ બહુ ઉપયોગી છે; તેની કળીઓ ગળી જવી અથવા તેની ચટણી બનાવીને ખાવી.

૨૦. અજીર્ણ અને અરૂચિવાળાએ નિત્ય લીંબુ, આદુ અને સીંધાલુણ જમતાં પહેલાં ખાવું.

૨૧. મોટી હરડે, સુંઠ અને ગોળની મોટી ગોળી નિત્ય ખાવાથી ઘણા દિવસનું અજીર્ણ મટી ભૂખ ઉ છે.

૨૨. જુદી જુદી વસ્તુથી થયેલ અજીર્ણના જુદા જુદા ખાસ ઉપાયો.

1. દૂધનું અજીર્ણ છાશ પીવાથી મટે છે; છાશમાં સીંધાલુણ તથા શેકેલ જીરૂં નાખવું.
2. લાડુ વગેરે મીઠાઇનું અજીર્ણ લીંડીપીપર અને મીઠાની ફાકી લેવાથી મટે છે.
3. ખીચડીનું અજીર્ણ સીંધાલુણ ફાકવાથી મટે છે.
4. ઘઉંની રોટલીનું અજીર્ણ સંચળ અને અજમાની ફાકી લેવાથી મટે છે.
5. કેળાંનું અજીર્ણ ઘી ખાવાથી મટે છે.
6. ઘીનું અજીર્ણ લીંબુ ચુસવાથી તેમજ મરીની ફાકીથી મટે છે.

૭. કેરીનું અજીર્ણ દુધ તથા પાણીમાં સુંઠની ભુકી નાખી પીવાથી મટે છે.

૮. બહુ ખાંડ ખાવાથી અથવા ખાંડવાળા પદાર્થો વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો તે સુંઠ ઉકાળીને પીવાથી મટે છે.

૯. દુધપાકનું અજીર્ણ મગનું ઓસામણ પીવાથી મટે છે.

૨૩. હરડે અથવા હીમજ, સોડા અથવા સાજીખાર અને સુંઠ અથવા હિંગાષ્ટક તેની ફાકી બનાવીને બે ત્રણ વાર લેવાથી અજીર્ણનો બગડેલ ખોરાક નીકળીને ઝાડા બંધ થઇ જશે.

૨૪. લીંબુની ચીરો કરી તેમાં સંચળ, સીંધવ, સુંઠ અને થોડી શેકેલી હીંગ ભરીને અંગારા પર મૂકવી. પાકયા પછી કાંઇક ઠંડી પડવા દઇ ચુસવી.

૨૫. ધાણા તો. ૪ અને એલચીદાણા તો. ૧ તેને અરધા શેર પાણીમાં ઉકાળી તેનું નવટાંક પાણી રહે તે બે વખતમાં પી જવું.

૨૬. ફુદીનો અને લીલી ચાની ચાહ પીવી.

૨૭. કાંકચ અને લવીંગને સાથે મેળવીને તેની ફાકી પાણીમાં પીવી.

૨૮. જાયુના અજીર્ણમાં ડાબે પડખે સુવું, ગરમ પાણી પીવું અને શ્રમ કરવો.

૨૯. આમાજીર્ણ અને શૂળમાં ધાણા તથા સુંઠનો ઉકાળો પીવો.

૩૦. કાળીજીરી વાલ ૨ થી ૪ મીઠા સાથે ફાકવી.

સૂચના—અજીર્ણમાં ઝાડો કબજ થઈ ગયો હોય તો ઝાડાનો ખુલાસો કરે અને પાચન પણ કરે એવા ઉપાયો કરવા. હરડે તથા સંચળની ફાકી લેવી. જો પાતળાં પેટ આવતાં હોય તો અજીર્ણવાળો બગડેલ ખોરાક ઝાડામાં કાઢી નાંખીને પાછા ઝાડાને બંધ કરે તથા પાચનશક્તિ વધારે એવા ઉપાયો કરવા; જેમકે ૨૩ મી કલમવાળો ઉપાય; જો અજીર્ણમાં ખાટા ઓડકાર અને ગળામાં તથા છાતીમાં

બળતરા થતી હોય તો સોડા અથવા સાજીખારની વાલ વાલની પડીકી બે ત્રણવાર પાણીમાં લેવી; પહેલી કલમમાં જણાવ્યા પ્રમાણે **લાંઘણ** એ આ દરદનો સર્વથી સારો ઉપાય છે. અજીર્ણ થયું હોય તેમાં જરા પણ ખોરાક પેટમાં જાય છે તો તે ઘણીજ ખરાબી તથા વધારે બાદી કરે છે. એક વખતનું અજીર્ણ સારી રીતે મટયા પછીજ બીજો ખોરાક પેટમાં નાખવો. અજીર્ણ જુનું થયા પછી એટલે જાથુના અજીર્ણમાં નીચે પ્રમાણે પરહેજી રાખવી.

અજીર્ણની પરહેજી—પથ્ય–જુના ચોખા, જવ, બાજરી, મગનું ઓસામણ, છાશ, દહીં તથા તેની કઢી, તુવેરની દાળનું ઓસામણ, મેથીની તથા સુવાની ભાજી, સરગવાની શીંગો, વંત્યાક, મૂળા, કારેલાં, કંટોલાં, પરવળ વગેરેનુ શાક, નારંગી, સંતરાં, પપૈયાં વગેરે લીલા ફળ, ખાટાં લીંબુ, આદુનું તાજું અથાણું, લસણ, કોથમરી, ફુદીનો વગેરે.

અપથ્ય—એટલે ન ખાવા લાયક–ઘઉં, ઘી, માખણ, તેલના તળેલા પદાર્થો, કંદ શાક, ઘણી ખાંડ, ઘણું વાયડું, ઘણાં કઠોળ, ઘણું તેલ, ઘણું દુધ, ચણાની વાયડી ચીજો, વગેરે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

કબજીયત–આફરો.

કબજીયતનું સંસ્કૃત નામ ‘મલાવરોધ’ એટલે ઝાડાનો અવરોધ અટકાવ છે; અંગ્રેજીમાં તેને ‘કૉન્સ્ટીપેશન’ કહે છે. આફરાનુ બીજું નામ નળબંધવાયુ છે. સંસ્કૃતમાં તેને ‘આધ્માન’ કહે છે અને અંગ્રેજીમાં ‘ટિમ્પેનાઈટીસ’ કહે છે. કબજીયતમાં ઝાડાનો અટકાવ–

થાય છે, અને આફરામાં પેટ ચડી આવે છે. કેટલીકવાર બન્ને સાથે હોય છે. આ બન્ને દરદમાં અધોવાયુ એટલે નીચેનો પવન બગડીને મળનો અટકાવ કરે છે, અને તે પવન બહુ જોરમાં હોય છે તો પેટ આફરી આવે છે.

કબજીયત એ કોઇ મોટું દરદ નથી પણ જ્યારે તે કબજીયત જાથુને માટે રહે છે, અને ઝાડાના રોજરોજ રડાકુટા થાય છે, ત્યારે તે એક ઘણુંજ કંટાળાભરેલું દરદ થઈ પડે છે. આંહીં આવા જાથુની કબજીયતના ઉપાયો આપવામાં આવશે.

કારણો—કબજીયતનાં કારણો અનેક છે. મુખ્ય મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) વારંવાર જુલાબ લેવાની ટેવ—કુદરતી રીતે વધારે મહેનત કર્યા પછી આરામ લેવો પડેજ; તે પ્રમાણે વારંવાર જુલાબ લેવાથી આંતરડાંને શક્તિ ઉપરાંત કામ કરવું પડે છે, અને તેથી જુલાબ લીધા પછી તે આંતરડાં વધારે મંદ તથા સુસ્ત બને છે; તેથી ખાધેલા ખોરાકને પચાવી કે આગળ ધકેલી શકતાં નથી.

(૨) ઝાડો, પેસાબ તથા નીચેના વાયુને રોકવાની ટેવ.

(૩) ન પચે એવો જડ અને ચીકણો ખોરાક વિશેષ ખાવાની ટેવ.

(૪) માલમલીદા ખાઇને ગાદીતકીએ પડી રહેવું; હરવું, ફરવું કે શરીરશ્રમનું કાંઇ કામ ન કરતાં બેસી રહેનારાઓને કબજીયતનું દરદ થાય.

(૫) કલેજાનું કામ મંદ પડવાથી પિત્ત આંતરડાંમાં જોઇએ એટલું ન આવે તેથી ઝાડો કબજ થાય.

(૬) મગજના વિકારો પાચન કરનારા અવયવો ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, તેથી પણ કબજીયત થાય.

(૭) આંતરડામાં ગાંઠ પડી જવાથી, આંતરડું વળી જવાથી, આંતરડાંમાં 'આમ' નો જમાવ થવાથી ઝાડાનો ખુલાસો થતો નથી.

(૮) બરોલ તેમજ આસપાસમાં બીજી કોઈ ગાંઠ થવાથી આંતરડાં ઉપર દબાણ થાય છે, તેથી પણ ઝાડાનો કબજો રહે છે.

(૯) અફીણ, દારૂ, તંબાકુ, વગેરે કેફી તથા માદક ચીજોના વ્યસનવાળાઓને ઝાડાની કબજીયત થાય છે.

(૧૦) મંદાગ્નિ થયો હોય તો ઝાડો કબજ રહે છે.

(૧૧) ધાતુનો ક્ષય થવાથી જેમ બીજાં મર્મસ્થાનો નબળાં પડે છે તેમ આંતરડાં પણ નબળાં પડે છે, અને તેથી વીર્યદોષવાળાઓનો ઝાડો કબજ થાય છે.

(૧૨) વૃદ્ધાવસ્થામાં વાયુ વધારે જોર કરી આવે છે, તેથી વૃદ્ધ માણસોમાં કબજીયતની ફરિયાદ વિશેષ હોય છે.

(૧૩) ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ગર્ભના દબાણથી ઝાડાનો કબજો રહે છે.

(૧૪) હરસના દરદવાળાઓનો ઝાડો કબજ રહે છે.

(૧૫) બહુ ચિંતાથી, કામકાજની બહુ હાડમારી ભોગવવાથી, અનિયમિતપણે ખાવાપીવાથી, નાટકોના ઉજાગરાથી, હોટેલોમાં જઇ વારંવાર ખાવા પીવાની વધી પડેલી કુટેવોથી, અને બહુ અથાણાં, બહુ મરી મશાલા, તથા મશીદા ખાવાનો છંદ લાગવાથી વાયુ કોપ પામીને ધીમે ધીમે ઝાડાનો કબજો કરે છે.

ઝાડો ખુલાસેથી ન આવવો, એ કબજીયતનું મુખ્ય લક્ષણ છે. કોઇને બબે ત્રણ ત્રણ દહાડે એકવાર પેટ આવે છે, અને કોઇને રોજ બે ત્રણ અધુરાં પેટ આવે છે, તે બન્ને કબજીયતના દરદી સમજવા. પેટમાં ભાર, પવન, આફરો, ચૂંક, આળસ, બેચેની, માથું દુખવું, ઉદાસીનતા, શ્વાસ છુટથી નાભીથી ન લેવાય, ઈત્યાદિ બીજાં લક્ષણો હોય છે.

ઉપાય—૧. ઉપર કબજીયતનાં જે કારણો આપ્યાં છે તે કારણોનો અટકાવ કરવો, એ કબજીયતનો અટકાવ કરવા બરાબર છે.

કબજીયતનાં કારણો ચાલુ રહે અને ઉપાયો કર્યા કરવા, એથી તો શરીરની ઉલટી વધારે પાયમાલી થાય.

૨. ‘જુલાબ’ કબજીયતના ઉપાય તરીકે મુખ્ય ઉપાય ગણાય છે ખરો, પણ જીર્ણ કબજીયત કાંઈ વારંવાર જુલાબ લેવાથી મટે નહિ, અને આંતરડાં ઉલટાં વધારે નબળાં પડે, એ વળી વિશેષ નુકસાન. તેમ છતાં આંતરડાંમાં વધી ગયેલ મળનો નીકાલ તો જરૂર કરવો જોઇએ, માટે યોગ્ય જુલાબ પણ લઈ શકાય. જુલાબ માટે નીચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો ઠીક.

(૧) નરમ કોઠાવાળાને માત્ર કાળી દ્રાક્ષથી, દુધથી, એરંડીયા તેલથી, મીંઢીઆવળનાં પાંદડાંથી, ગુલાબનાં ફુલથી, હીમજ કે હરડેથી, ગરમાળાથી તથા વિલાયતી મીઠાથી સારો જુલાબ આવી જાય છે, માટે તેમણે સખ્ત જુલાબ લેવો નહિ.

(૨) મધ્યમ કોઠાવાળાએ જુલાબ માટે નસોતર, કડુ, ગરમાળો વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

(૩) સખ્ત કોઠાવાળાએ નેપાળાનો ઉપયોગ કરવો; પણ ન છુટકે કરવો; તેમજ જુની કબજીયતમાં કોઠો બહુ સખ્ત થાય તોપણ નેપાળો કાંઈ ફાયદો ન કરે. તે વખતે તો કોઠાને નરમ કરવાના ઉપાયો કરવા જોઇએ.

(૪) કોઠામાં પિત્ત વધારે હોય તો કાળી દ્રાક્ષ તથા વરીયાળીનો ઉકાળો નસોતરનું ચૂર્ણ તો. ૦ા થી ૦ાા નાંખીને પીવો.

(૫) કફનું જોર હોય તો હરડે, બહેડાં તથા આંબળાંનો કવાથ સુંઠ મરી તથા પીપરની ભુકી તો. ૦ા તથા ગોમૂત્ર (૨ થી ૪ ચમચા) મેળવીને પીવો.

(૬) કોઠામાં વાયુનું બહુ જોર હોય તો નસોતર તો. ૦ા થી ૦ાા, સુંઠ ૪ વાલ, સીંધાલુણ ૪ વાલ ત્રણે લીંબુના રસમાં મેળવીને આપવાં.

(૭) બાળક, વૃદ્ધ, ક્ષયરોગી, જખમી, ભયભીત થયેલ, બહુ શ્રમથી થાકેલ, બહુ તરસ લાગ્યા કરતી હોય, શરીરે બહુ જાડો હોય, ગર્ભિણી સ્ત્રી, નવા તાવવાળો દરદી, તુરત પ્રસવ કરેલ સ્ત્રી, મંદાગ્નિવાળો, દારૂ પીવાથી થયેલ રોગથી પીડાતો, અને શરીરે અતિ નિસ્તેજ, નબળો અને લુખો પડેલ હોય એવા માણસને રેચ આપવો નહિ. આંહીં 'રેચ' શબ્દનો અર્થ સખ્ત જુલાબ સમજવો. પાણી સરખા ઘણા જુલાબ કરે અને આંતરડાંને છેક હલવી નાંખે તે જુલાબ કહેવાય. આવાં માણસોને જરૂર પડે તો સાદો જુલાબ આપવો.

૩. **કોઠો નરમ કરવો**—સખ્ત કોઠો હોય અથવા જાથુની સખ્ત કબજીયત હોય તો જુલાબની કોઈ પણ ચીજ લેતા પહેલાં ઘી પીને કોઠો નરમ કરવો. ઘી પીવાની રીત એ છે કે સવારમાં ગાયનું દુધ તો. ૨૦ ગરમ કરીને તેની અંદર ઘી રૂ. ૧ થી ૨ ભાર નાખીને પીવું. એ રીતે ૪ થી ૮ દહાડા કરવું અને એટલા દીવસ ખોરાક છેક હલકો લેવો—ચોખા દુધ, ચોખા દાળ, ખીચડી, સાદું શાક.

૪. જુલાબની સાદી ચીજો:—

(૧) કાળી દ્રાક્ષ, હરડે તથા સીંધાલુણની ગોળી બનાવીને ખાવી. હરડે તો. ૫, સીંધાલુણ તો. ૧ા અને દ્રાક્ષ ગોળી વાળવામાં જોઇએ એટલી, આશરે તોલા ૧૦.

(૨) મીંઢીઆવળની ચા—તે એવી રીતે બનાવવી કે પ્રથમ એક પ્યાલા પાણીમાં ૦ા તોલો સુંઠ કચરીને નાંખી ઉકાળવી. પાણી ઉકળે એટલે તો. ૦ા થી ૦ાા મીંઢીઆવળનાં પાંદડાં નાંખવાં. પાંચ મીનીટ રાખીને ઉતારી ગાળી લેવું અને મરજી પ્રમાણે સાકર તથા દુધ નાંખીને ચા પીવી. દુધ વિના પણ પીવાય.

(૩) ગરમાળો તો. ૧, શીરખેસ્ત તો. ૧, બન્ને મેળવીને પીવાં.

(૪) સોનામુખીની ચા શિરખેસ્ત અને એપ્સમસૉલ્ટ મેળવીને પીવી.

(૫) ગુલાબનાં ફુલની ચા પીવી, અથવા રાંધવાના ચોખા સાથે ગુલાબનાં ફુલ બાફીને તે ચોખા ખાવા.

(૬) હીમજને એરંડીયા તેલમાં કે ઘીમાં શેકીને—ફુલાવીને—તેની ફાકી મારવી. તો. ૦ા થી ૦ાા. સાથે જરા સંચળ ઉમેરવો.

(૭) હરડે, બહેડાં તથા આંબળાં તેની સમાન વજને બનાવેલી ફાકી તો. ૦ા થી ૦ાા પાણી સાથે લેવી. આ ફાકી સાથે પ્રકૃતિ અનુસાર સાકર, સુંઠ કે પીંપરની ભુકી ઉમેરવી, જેથી ગરમી કે વાયુ ન કરે.

(૮) અકેક રૂપીઆ ભારના વજનની હરડેની ફાકી બનાવવી; તે ફાકી મધમાં કે સાકરમાં કે જુના ગોળમાં લેવી. હરડેનું ચૂર્ણ તો. ૦ા થી ૦ાા.

(૯) ઓથમીજીરૂં રોજ ત્રણ વાર અકેક રૂપીયાભાર પીવાથી કબજીયત તુટે છે.

(૧૦) વિલાયતી મીઠું દ્રામ ૩ થી ૫ એટલે આશરે તો. ૧ થી ૧ાા પાણીમાં મેળવીને પીવું. વાયુ કરે તો સુંઠની ચા કરીને તેમાં નાખીને પીવું અથવા સુંઠના, તજના કે એલચીના અર્કનાં થોડાં ટીપાં મેળવીને પીવું.

(૧૧) એરંડીયું તેલ રૂ. ૧ા થી ૨ાા ભાર સુધી જરૂર લાગે એટલું પીવું. દુધ સાથે કે ચાના પાણી સાથે પીવાય. વાયડું છે તેથી સુંઠની ચા કરીને તે સાથે લેવાથી વાયુ નહિ કરે.

આ સર્વે જુલાબ બહુ સાદા છે, અને કદિ બે ચાર ઝાડા કરે તોપણ અશક્તિ લાવે નહિ. કબજીયતવાળાને જરૂર પડે તો આમાંનો કોઈએક જુલાબ આપવો, પણ નિત્ય આપવો નહિ.

૫. રાત્રે સુતી વખતે પેટ ઉપર ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલ કપડું ગડી વાળીને મુકવું, અને તેના ઉપર ગરમ ફલાલીન વીંટીને સુવું.

૬. સુતી વખતે નિત્ય એક પ્યાલો ઠંડું પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવો; અને સવારમાં ઉઠીને પણ એક પ્યાલો પાણી પી જવું.

૭. પેટને ધીમે ધીમે ચોળાવવું તથા દબાવવું. કેટલાક પેચોટી ચોળાવે છે તેથી આંતરડાંમાં આંટી પડી જાય છે, માટે એવી રીતે સખ્ત રીતે ચોળાવવું નહિ.

ઉપલી ત્રણ કલમમાં લખેલા ત્રણ ઉપાયો સાથે ચાલુ રાખવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૮. **બસ્તી**—(એનીમા.) ગુદા વાટે પાણી ચડાવવું તેને બસ્તી કહે છે. સાધારણ ગરમ પાણી ગુદા વાટે સફરામાં ચડાવવાથી સફરા આગળ આવેલો બધો મળ નીકળી પડે છે. બસ્તી લેવા માટે રબરની નળી, ટોટીઓ અને પાણીના ડબા સાથેનું યંત્ર બજારમાં વેચાય છે, તે વડે બસ્તી લેવી. આ બસ્તી પોતાને હાથે પણ લઈ શકાય. કોઠો બહુ સખ્ત હોય તો ગરમ પાણી સાથે એકાદ રૂપીઆભાર એરંડીયું તેલ પણ નાંખવું. કોઈ સાદા ગરમ પાણીમાં થોડું સાબુનું ફીણુ મેળવે છે. સફરાને ધોવો એજ આ બસ્તીની મતલબ છે. આ બસ્તી લેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની પીડા, દરદ કે વીંટ આવતી નથી. તોપણ બસ્તિ લેવાના કેટલાક નિયમો છે, તે ધ્યાનમાં રાખવા જોઇએ.

૯. **કસરત**—૧. ખુલ્લી હવામાં રોજ ૩–૪ માઇલ ફરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી કબજીયત તુટે છે. આગ્રહથી ઘણે દીવસે ફાયદો સમજાય છે.

૨. રોજ સ્નાન કરીને શરીર ટુવાલથી લુતાં લુતાં ખુબ મસળવું; એટલું બધું મસળવું કે ચામડી લાલ થાય અને થાક લાગી પરસેવો વળી જાય.

૩. રોજ બે વખત સાધારણ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું અને શરીરને તથા ખાસ કરીને પેટને સારી રીતે મસળવું.

૪. સ્નાન કરીને રોજ નમસ્કાર કરવા–ડંડ પીલવા. પ્રથમ થઈ શકે એટલા નમસ્કાર કરવા, પછી રોજ એક નમસ્કાર વધારવો. એ રીતે વધાય ત્યાં સુધી વધારે ડંડ પીલવાનો અભ્યાસ રાખવાથી કબજીયત તુટી જશે.

સૂચના—કબજીયતને માટે જુદા જુદા ઉપાયો ઉપર આપવામાં આવ્યા છે, તેમાંથી જેની પ્રકૃતિને જે ઉપાય માફક આવે તેનો ઉપયોગ કરવો. પણ ખાસ કરીને સૂચના કરવાની છે, તે એ છે કે, કબજીયતના દરદીઓએ પોતાના ખાનપાનમાં તથા રહેણીકરણીમાં અવશ્ય સુધારો કરવો જોઇએ. અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિમાં કરેલ સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી. જે ખોરાક વાયુ કરે, જે ખોરાક પચવામાં જડ તથા ભારે પડે તે બંધ રાખવો. કડોળ તથા શીંગનાં શાક ન ખાવાં, ઘી તથા ઘીનાં બનાવેલાં પકવાનો, અથાણાં, મલીદા, પાક, મુરબ્બા, શરબતો એ સર્વે કબજીયતવાળાઓને કાંઈ પણ ફાયદો નહિ કરતાં કબજીયતમાં વધારો કરે છે. બહુ ચાના ઉકાળા આંતરડાંને બગાડે છે; કદિ ચા પીવી તો ખાલી પેટે નહિ પીવી, પણ કાંઈ ખાધા પછી પીવી; દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુની બીડી, અફીણ એ વ્યસનો કબજીયતને વધારે છે; કબજીયતના દરદીઓએ બહુ સાદો ખોરાક ખાવો; જેમકે ઘઉંની રોટલી, બાજરીનો રોટલો, જુના ચોખા, જવ, મગ તથા તુવેરની દાળ, થોડું ઘી, ગોળ, દુધ, છાશ, શિંગ તથા કંદ વિના બીજાં શાક, સાદો મશાલો. માંસાહાર છોડી દેવો.

આફરો–આધ્માન.

સમજણ—પેટમાં પવન વધીને પેટ ઢોલ જેવું ચડી આવે, તેને આફરો કહે છે. અધોવાયુ રોકાય તેથી આફરો ચડી આવે છે. આફરો ચડે છે ત્યારે પેટમાં અવાજ થાય, પેટ જકડી લીધા જેવું

લાગે, શ્વાસ રૂંધાય, વાયુ ઉપર ચડીને ઓડકારો આવે, પેટમાં શૂળ તથા દરદ થાય અને વાછુટ થવાથી ચેન ન પડે. અજીર્ણનાં તથા મંદાગ્નિનાં કારણો છે, તેજ આફરાનાં કારણો છે. બાદી તથા કબજીયતમાં વાયુ બહુ જોર કરે ત્યારે આફરો ચડે.

ઉપાય—૧. નીચેનો વાયુ છુટે તથા મળમૂત્રનો ખુલાસો રહે એવા ઉપાયો કરવા. ચુંક તથા અજીર્ણના ઉપાયો કરવા.

૨. પેટ ઉપર ટરપેન્ટાઇન ચોળીને ગરમ પાણીની બાટલીઓ ફેરવવી.

૩. બહુ પીડા થતી હોય તો પેટ ઉપર રાઇ મારવી, અને હિંગનું પાણી, ટરપેન્ટાઇન તથા ગરમ પાણી મેળવીને ગુદામાં બસ્તી–પીચકારી મારવી; તેથી ઝાડો ખુલાસેથી આવીને અધોવાયુ પણ છુટે.

૪. શેકેલી હિંગનું ચૂર્ણ કરીને એકેક બબ્બે વાલ ઘી સાથે ત્રણ ત્રણ કલાકે ચાટવું.

૫. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ ઘી મેળવીને ચાટવું.

૬. એરંડીયા તેલમાં રૂની વાટ બોળીને ગુદામાં રાખવાથી વાછુટ તથા ઝાડો થઇ આફરો ઉતરે; એવીજ રીતે સાબુને છોલીને તેની જાડી વાટ તેલમાં બોળીને ગુદામાં મુકવી.

૭. સુંઠનો ઉકાળો, એરંડીયું તેલ તથા સંચળ કે સોડાની પડીકી નાખી પીવો.

૮. ખાંડ તો. ૪, નસોતર તો. ૧, તથા લીંડીપીપર તો. ૧. તેનું ચૂર્ણ બનાવી ૧ તોલો ચૂર્ણ મધમાં મેળવી જમતા પહેલાં ચાટવું.

૯. સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રાનાં મુળીયાં, નેપાળાનાં મુળ, નસોતર, તે સર્વ સમભાગ, તેનું ચૂર્ણ (તો. ૦|ı) ગોળમાં મેળવી ચાટવું.

૧૦. ૨ ભાગ નસોતર, ૪ ભાગ પીપર અને ૫ ભાગ હરડે,

સર્વની બરાબર (ભાગ ૧૧) ગોળ, તેની ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી જોરવાળો આફરો પણ મટે.

સૂચના—ખોરાક છેક સાદો, હલકો, અને વાયુ હરે એવાં વસાણાંવાળો લેવો. ભારે, જડ, લુખો, વાયડો, એવો ખોરાક ન લેવો. કઠોળ, શીંગ ધાન્ય, શિંગવાળાં શાક, કંદનાં શાક, બહુ ઘી કે ઘીનાં મિષ્ટાન્ન, મલાઈ, માખણ, એવી ચીજો ન ખાવી. ચણા, વાલ, વટાણા ન ખાવા. બાજરી, જવ, જુના ચોખા, મગની કે તુવેરની પાતળી દાળ, ઓસામણ, છાશ, સીંધાલુણ નાખીને દહીં, કઢી, લસણ, લીંબુ તથા સર્વ સાદાં શાક ખાવાં; વળી ખોરાક બહુ ઓછો ખાવો, જેથી પેટમાં અજીર્ણ તથા બાદી થવા ન પામે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

અતિસાર, રક્તાતિસાર, મરડો, અને સંગ્રહણી.

પાણી જેવા પાતળા ઝાડા થાય છે તેને અતિસાર કહે છે, અને લોહીના ઝાડા થાય છે તેને રતાતિસાર કહે છે. અતિસારનો વેળાસર ઉપાય ન થાય તો તેમાંથી મરડો થઇ જાય છે, અને કેટલીકવાર સંગ્રહણીનું દરદ લાગુ પડી જાય છે; માટે ઝાડાનું દરદ થાય કે તેનો તરત ઉપાય કરવો. આ ચારે દરદોનાં કારણો લગભગ સરખાં છે, તેથી તે ચારેનો એક પ્રકરણમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.

અતિસાર—ઝાડો.

સમજણ—અતિ ઠંડો કે અતિ ગરમ ખોરાક લેવાથી તેમજ પચવામાં ભારે અને જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી, ખ-

રાબ પાણીથી, ઝેર ખાવામાં આવ્યાથી, તેમજ ચિંતા, ભય વગેરે કારણોથી અતિસાર એટલે અત્યંત પાતળા ઝાડા થઈ જાય છે. કેવળ અન્નનું અજીર્ણ હોય તો ઝાડાનો રંગ ચોખાના ધોણ જેવો ધોળો હોય છે, પિત્તના તથા ગરમીના ઝાડાનો રંગ પીળો હોય છે, તેથી પણ વધારે ગરમી હોય તો ઝાડો લાલ રંગનો અથવા લોહીનોજ ઝાડો થાય છે. અને વધારે દોષ ભેગા થયા હોય તો ઝાડો વધારે બગડેલો અને જુદા જુદા મેલા રંગવાળો હોય છે. કાઠીયાવાડમાં આ અતિસારને હાથધોણું કહે છે. અંગ્રેજીમાં તેને 'ડાયરીઆ.' કહે છે.

ઉપાય—૧. ઝાડામાં કાચો આમ તથા ચીકાસ હોય તો પ્રથમ દીપન પાચન દવાઓથી કાચા આમને પકાવવો અને પછી ઝાડાને બંધ કરવાની સ્તંભન દવા આપવી. જો ઝાડામાં આમ ન હોય અને પિત્તનો કે લોહીનો ઝાડો ભુંગળી મોઢે ચાલ્યો જતો હોય તો તેનો અટકાવ કરવો.

૨. લાંઘણ એ ઝાડામાં સૌથી સારો ઉપાય છે. લાંઘણનો અર્થ એકાદ ટંક મુદલ ન ખાવું, પછી છેક પાતળો, તથા હલકો ખોરાક આપવો.

૩. મગના ઓસામણ તથા છાશમાં ધાણા, શેકેલ જીરૂં, સીંધાલુણ, તથા જરા શેકેલી હીંગ મેળવીને પીવું. તેથી અગ્નિદીપન થાય છે.

૪. આમવાળા ચીકણા તથા ધોળા ઝાડા (આમાતિસાર) હોય તો નીચેના ઉપાયો કરવાઃ—

૧. હરડે તથા પીંપર (બન્ને મળીને રૂા. ૦। ભાર) વાટીને તેની ચટણી પાણીમાં ડોહીને પીવી. એકાદ ટંક આપવાથી આમ પાકીને નિકળશે.

૨. વાવડીંગ, હરડે, બેડાં, આંબળાં તથા પીંપરનો ઉકાળો પીવો.

૩. દેવદાર, મોથ, સુંઠ, અતિવિષ તથા હરડે, તેનો ઉકાળો પીવો.

૪. ધાણા, સુંઠ, તથા એરંડાનું મૂળ તેનો ઉકાળો પીવો,

૫. સુંઠ, મરી, પીંપર, અતિવિષ, હીંગ, વજ, સંચળ, હરડે તેની ફાકી કરીને ટંકે ૦ તોલો ફાકી ગરમ પાણીમાં પીવી.

૬. સુંઠને એરંડાનાં લીલાં પાનમાં વીંટીને તે ગોળો અંગારાની ધીમી આંચમાં મુકીને બાફવો. પછી અંદરની બાફેલી સુંઠ કાઢી લઈ ખાંડીને તેનું ચૂર્ણ સાકર સાથે પાવલીભાર ખાવું, તેથી આમવાળો ઝાડો, પડખાંનું શૂળ, પેટનું શૂળ મટે.

૭. હરડે, અતીવીશ, સીંધાલુણ, સંચળ, વજ, શેકેલી હીંગ, તેનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પીવું.

૮. મોથ ૨ રૂપીઆભાર તેમાં દુધ શેર ૦ તથા પાણી શેર ૦ાા મેળવીને ઉકાળવું. દુધ બાકી રહે તે દુધ પીવું. તેથી શૂળવાળો આમનો ઝાડો મટે.

૯. બીલીનો ગરભ, ધાણા, જીરૂં, સુંઠ, કાળીપાટ, તથા તલ, તેને વાટીને તેની ચટણી પાણીમાં પીવી; તેનાથી તરસ મટે, દીપન પાચન થાય અને મૂત્રનો ખુલાસો થાય.

૧૦. આમના ઝાડા સાથે તરસ બહુ લાગતી હોય તો ધાણા તથા વાળો ઉકાળીને તે પાણી પીવું, ધાણા તથા સુંઠને ઉકાળીને તે પાણી પીવું, અથવા મોથ અને વાળાને ઉકાળીને તે પાણી પીવું. તે સર્વ વાટી તેનું પાણી કરીને પીવાથી પણ ચાલે.

૧૧. આમ પાકયા પછી કડાછાલ તથા અતિવિષની ફાકી મધમાં ચાટવી.

૧૨. મોચરસ, મોથ, સુંઠ તથા ધાવડીનાં ફુલની ફાકી લેવી.

૧૩. વડની ટીશીઓ કાચા ચોખાના ધોવરામણમાં વાટીને છાશમાં પીવી.

૧૪. વજ, મોથ, અતીવીશ, તથા ઇંદ્રજવ, તેની ફાકી કે તેનો ઉકાળો વાયુના ઝાડામાં ફાયદો કરે છે.

૧૫. પિત્તના તથા લોહીના અતિસારમાં નીચેના ઉપાયો કરવાઃ-

(૧) ધાણા તથા મોથનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો.

(૨) બીલીનો ગરભ, ઇંદ્રજવ, મોથ, વાળો, અતિવિષ, રસવંતી, તેનો ઉકાળો પીવો.

(૩) ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફુલ, સુંઠ. તેની ફાકી ચોખાના ધોવરામણ સાથે પીવી.

(૪) અતીવિશ, કડાછાલ તથા ઇંદ્રજવ તેની ફાકી ચોખાના ધોવરામણમાં મધ નાંખીને પીવી.

(૫) કાયફળ, અતિવિષ, મોથ, કડાછાલ, સુંઠ, તેની ફાકી મધ સાથે ચાટવી.

(૬) એકલી કડાછાલનો ઉકાળો મધ નાંખીને પીવો.

(૭) બીલીનો ગરભ જુના ગોળમાં મેળવી ચાટવો; તેથી લોહી પણ બંધ પડે.

(૮) જાંબુ, આંબો તથા આંબલી, તેનાં પાનનો રસ તો. ૨, મધ, દુધ તથા ઘી નાંખીને પીવો; તેથી લોહી બંધ પડે.

(૯) કડાછાલ, અતીવીશ, બીલીનો ગરભ તથા મોથ, તેનો કવાથ પીવો. તેથી આમશળ તથા લોહી સાથેનો જુનો અતિસાર મટે.

(૧૦) જીરૂં તથા લધુ હરડે સમભાગ શેકીને તેનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવરામણમાં પીવું.

(૧૧) દાડમની છાલ, કડાછાલ, ધોળી સુખડ તથા જેઠીમધ, તેની પુડી મધ તથા સાકર મેળવીને ખાવી.

(૧૨) બીલીનો ગરભ બકરીના દુધમાં ઉકાળીને તેમાં મોચરસ તથા સાકરની પડીકી નાંખી પીવો. ઇંદ્રજવનું ચૂર્ણ ખાવું.

(૧૩) રસવંતી, અતીવિશ, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફુલ

તથા સુંઠ તેનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવરામણમાં મધ નાંખીને પીવું.

(૧૪) બીલાંનો ગરભ તથા કેરીની ગોટલીનો ગર મધ તથા સાકર નાંખીને પીવો.

(૧૫) જાંબુ તથા આંબાનાં પાન, વાળો તથા વડની ટીશીઓ, તેનો રસ, ક્વાથ કે ચૂર્ણ મધ સાથે પીવો.

૧૬. તાવ સાથે ઝાડો હોય તો નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. સુંઠ, અતીવીશ, મોથ, કરીયાતુ, ગળો તથા કડાછાલનો ઉકાળો પીવો.

૨. ધાણા, અતીવિશ, મોથ, ગળો, બીલાંનો ગરભ તથા સુંઠનો ક્વાથ લેવો.

૩. વાળો, મોથ, ધાણા, બીલી, મજીઠ, ધાવડીનાં ફુલ, લોદર તેનો ક્વાથ પીવો. ઝાડા તથા તાવ સાથે આમ, શૂળ, અરૂચિ, લોહી હોય તે પણ મટે.

૪. બીલી, વાળો, કરીયાતુ, ગળો, ધાણા, સુંઠ, કડાછાલ, મોથ, હરડે તેનો ક્વાથ પીવો, અથવા ચૂર્ણ કરીને પીવું.

બીજા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા:—

૧૭. અફીણ તથા કેસર સમાન ભાગ, વાટીને ચણોઠી જેવડી ગોળીઓ કરવી. એકેક ગોળી મધ સાથે ખાવી.

૧૮. કાંદાના રસમાં અફીણ નાખીને પીવું. અફીણ બાજરીના દાણાથી જારના દાણા જેટલું લેવું.

૧૯. અફીણ શેકીને ખાવું. વજન ઉપર પ્રમાણે.

૨૦. લસણની કળી ઉભી ચીરીને તેમાં જારના દાણા જેટલું અફીણ ભરવું, પછી તે કળી અંગારા ઉપર શેકીને ખાવી.

૨૧. સુંઠ, વરીયાળી, અસખસ, તેની ફાકી લેવી.

૨૨. ધાણા તથા સુંઠનો ઉકાળો પીવો.

૨૩ માયાંને ઘીમાં તળીને તેની ભુકી પાણી સાથે પીવાથી લોહી બંધ પડે.

૨૪. ઓથમીજીરૂં પાણીમાં પલાળી, તેમાં સાકર નાંખીને પીવું.

૨૫. ધાવડીનાં ફુલને ઉકાળીને કાઢો પીવો અથવા કાઠી દહિંમાં નાખીને પીવી.

સૂચના—અતિસારમાં બધો ખોરાક બંધ કરવો. મગનું પાતળું ઓસામણ દાડમનો રસ નાખીને પીવું; સાબુદાણાની કાંજી પીવી, છાશમાં શેકેલ જીરૂં તથા શેકેલ હિંગની પડીકી નાખીને પીવી. ગરમીનો કે લોહીનો ઝાડો હોય તો હિંગને બદલે શેકેલ જીરૂં તથા જરા સાકર મેળવીને છાશ પીવી. તેમજ દહિંનું ઘોળવું કરીને તેમાં જરા સાકર કે સીંધાલુણ નાખીને પીવું. અતિસારમાં અગ્નિ છેક મંદ પડે છે, માટે ઉપલો ખોરાક બસ થઈ પડે છે; પછી ઝાડો બંધ થાય તો ચોખા, છાશ, કઢી, દહિં આપવાં; એથી વધુ ઠીક થાય ત્યારે દાળચોખા, તથા ખીચડી કઢી આપવાં. અતિસારનો સખ્ત હુમલો થઈ ગયા પછી અને દરદી લેવાઈ ગયા પછી તે ઝાડો બંધ પડે અને ભુખ સારી લાગે તોપણ તુરત કઠણ ખોરાક ખાવો નહિ; પ્રથમ પ્રવાહી, પછી નરમ, અને સારી રીતે શક્તિ આવ્યા પછીજ કઠણ ખોરાક ખાવો; આવી સંભાળ ન રહે તો દરદ ઉથલો મારે છે અને ઝાડાનું દરદ ઉથલો મારે છે તો તેમાંથી મરડો, સંગ્રહણી જેવાં ભયંકર દરદો થઇ આવે છે. અજીર્ણનો ઝાડો હોય તો અજીર્ણના દરદમાં બતાવેલ પથ્યાપથ્ય પાળવું. વરસાદની રૂતુમાં વાયુના ઝાડા થાય છે, તે ઝાડામાં હિંગ, લસણ, મરી, આદુ, ફુદીનો, વગેરે ગરમ મશાલાનો ઉપયોગ ફાયદો કરે, પણ પિત્તના તથા લોહીના ઝાડા થતા હોય તો એવી ઉષ્ણ ચીજો મશાલા તરીકે પણ ખાવી નહિ.

રક્તાતિસાર.

સમજણ—લોહીનો ઝાડો થાય તે રક્તાતિસાર કહેવાય. મરડામાં પણ કોઈ કોઇ વાર લોહી પડે છે, તેમજ મસા–બવાસીર અને રક્તપિત્તના રોગમાં પણ લોહી પડે છે; પરંતુ તે રક્તાતિસાર કહેવાય નહિ. આવા ઝાડાને લોહીખંડઝાડો પણ કહે છે.

ઉપાય—૧. લોહીનું સ્તંભન કરનારી દવાઓ લોહીને અટકાવે છે; જેમકે અફીણ, મોચરસ, કડાછાલ, બીલાં, હીરાદખણ, માયાં, વગેરે; તે દરેકનો સમજીને ઉપયોગ થાય તો લોહીને અટકાવે છે.

૨. અતિસારના દરદમાં પિત્તના ઝાડા તથા લોહીના ઝાડાના ઉપાયો (કલમ ૧૫ ના પેટા કલમના ઉપાયો) પણ લાગુ પડે છે.

૩. અફીણ અને કેસરને સમાન ભાગે લઈ તેની મધમાં ચોખાના વજને ગોળીઓ કરી તેમાંથી દર ટંકે અકેક ગોળી ખાવી.

૪. અરડુસાની તાજી છાલનો ઉપયોગ કરવો. ચૂર્ણ કે ઉકાળો પીવો.

૫. ઇન્દ્રજવ રૂપિયા ૦। ભારની ફાકી મારવી.

૬. ઇસબગુલને પાણીમાં પલાળી સાકર નાખી ખાવા. માત્રા ૦। થી ૦॥ તોલા સુધી.

૭. પેટમાં કાંઈ પણ ટકતું ન હોય ત્યારે જવનું પાણી આપવું.

૮. બાવળનાં કુણાં પાન ચાવવાં.

૯. બાવળનાં પાન, જીરૂં અને શાહજીરૂં વાટીને એક તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવું.

૧૦. બીલીનો ગર્ભ વાલ ૨ થી ૪ સુધી દહિંમાં કે ચોખાના ધોણમાં પીવો.

૧૧. કડાછાલ અને દાડમની છાલ અકેક રૂ. ભાર લઇ તેનો ઉકાળો કરી તેમાં મધ રૂ. ૨ ભાર મેળવી ૭ દિન લેવું.

૧૨. સફેદ ચંદન તો. ०॥ બારીક વાટી તેમાં મધ તો. ૧ તથા સાકર તો. ૧ મેળવી ૮ દિન ચાટવું.

૧૩. દાડમનો પુટપાક (દાડમ ઉપર કપડમાટી કરી બાફીને તેનો રસ કાઢવો તે) મધ સાથે મેળવીને ચાટવો.

૧૪. બકરીનું દુધ, માખણ, સાકર અને મધ નાખીને પીવું.

૧૫. જાંબુ, આંબો અને આંબલીનાં પાનનો રસ મધ, ઘી અને દુધ નાખીને પીવો.

૧૬. કાંદાને ચાર પાંચ વાર ધોઈ નાખીને દહીંમાં ખાવા.

૧૭. આંબાની ગોટલી છાશમાં કે ચોખાના ધોણમાં ઘુંટીને પીવી.

૧૮. કાંદાના રસમાં અફીણ મેળવીને પીવું (અફીણ જારના દાણા જેટલું).

૧૯. જાયફળ, અફીણ અને ખારેક સમાન ભાગે, નાગરવેલના પાનના રસમાં વાટી વાલ વાલ વજનની ગોળીઓ કરી એકેક ગોળી નવટાંક છાશમાં પીવી.

૨૦. એકલી મોથનો ઉકાળો દવા તરીકે તેમજ પીવાના પાણી તરીકે આપ્યા કરવાથી, વાટ પડી હોય એટલે જે પીવાય તે તુરત ઝાડામાં નીકળી જતું હોય તોપણ તે પાણી ઝાડાને બંધ કરીને ઝાડો બાંધે છે.

સૂચના—અતિસાર પ્રમાણે તમામ ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. અને અતિસાર હોય ત્યાં સુધી કાંજી, દુધ, દુધચોખા, એવો છેક હલકો પાતળો ખોરાક લેવો.

મરડો—આમાતિસાર.

સમજણ—આંતરડામાં અમળાટ અથવા વીંટ આવીને થોડો થોડો ઝાડો થયા કરે, તેને મરડો કહે છે. મરડાનો ઝાડો પાણી જેવો પાતળો હોતો નથી; તે આમથી મળેલ હોય છે; કઠણ હોય કે નરમ

હોય પણ તે ઝાડા સાથે કાચો રસ—આમ—મળેલ હોય છે અને તેથીજ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં તેને **આમાતિસાર** કહે છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદને **ડિસેન્ટરી** કહે છે. આંતરડામાં કાચો આમ વધી જાય છે ત્યારે મરડાનું દરદ થાય છે. આવો મરડો જેમ અતિસાર થઈ ગયા પછી થાય છે તેમ આરંભમાં પણ થાય છે. આ રોગ થવાનાં કારણો અતિસાર પ્રમાણેજ સમજવાં.

ઉપાય—૧. લાંઘણ એટલે ઉપવાસ મુખ્ય ઉપાય છે. એકાદ ટંક લાંઘણ કરીને આમને પાકવા દેવો; અથવા છેક હલકો પાતળો ખોરાક લેવો. અતિસારમાં આમવાળા ઝાડાના ઉપાયો કલમ ૪ ની પેટા કલમોમાં આપ્યા છે, તે સર્વ ઉપાયો લાગુ પડી શકે.

૨. આમ પકવવા તથા આમને કાઢવા માટે અડધા રૂપિયાભાર સુંઠના ઉકાળામાં એરંડીયું નાખીને જુલાબ લેવો, અથવા સુંઠ અને હીમજની ફાકી લેવી.

૩. એરંડીયા તેલમાં તળેલી હીમજ તો. ૨, સુંઠ તો. ૦ાા, વરીયાળી તો. ૧, અને સાકર તો. ૧.આ સર્વની તૈયાર કરેલી ફાકી લેવી.

૪. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ સાથે ઘઉંભાર અફીણ મેળવી રાત્રે સુતી વખત લેવું; અથવા અફીણની સાથે ૦ાા રૂપિયાભાર સુવા જરા શેકીને પાણી સાથે વાટી પીવા.

૫. ઓથમીજીરૂં તો. ૦ા થી ૦ાા દહિં સાથે પીવું.

૬. બીલાંનો ગર્ભ ગોળ તથા દહિંમાં મેળવીને પીવો.

૭. અતિવિષ, વાળો, બીલી, ઈંદ્રજવ અને મોથને સમાન ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો પીવો. તે રક્તવાળા અને શૂળવાળા આમાતિસાર મરડાને મટાડે છે અને મળશુદ્ધિ કરે છે.

૮. કડાછાલ, અતિવિષ, કાળીપાટ, ધાવડીનાં ફુલ, લોદર, નાગરમોથ, કાળો વાળો, દાડમની છાલ. તેનો કવાથ મધ તથા મોચરસનું ચૂર્ણ નાંખીને પીવો.

૯. કાચું દાડમ લઈ તેમાં ડગળી પાડી અંદર પાવલીભાર અફીણ નાંખવું. પાછી ડગળી બેસારી તે ઉપર ભીનું કપડું વીંટી દેવતામાં ગોઠવવું. જ્યારે લુગડું બળી જાય ત્યારે દાડમ બહાર કાઢી તેને વાટી ચણોઠી જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી ઉમરના પ્રમાણમાં અરધીથી બે ગોળી ટંકે ખાવી.

૧૦. હીરાકસી વાલ ૧ અને ઇંદ્રજવનું ચૂર્ણ વાલ ૪ દર ટંકે આપવાથી થોડા સમયમાં મરડાનું લોહી બંધ થઇ મરડો મટે છે.

૧૧. દહીં તથા સાકરમાં બીલાંનો ગરભ પીવો; અથવા બીલીનું શરબત બનાવીને પીવું.

૧૨. સુંઠ, વરીયાળી, હીમજ અને સાકરનું ચૂર્ણ ખાવું.

૧૩. મોટી હરડેનું ચૂર્ણ તો. ૦।, શેકેલું જીરૂં બે આનીભાર તથા સાકર તો. ૦।, ત્રણે મેળવીને ફાકવાથી જુનો મરડો પણ મટે છે.

૧૪. આંબાની પાકી કેરીની ગોટલીનો મગજ જુના મરડામાં ફાયદો કરે છે.

૧૫. મરડામાં અને રક્તાતિસારમાં કડાછાલની ફાકી અથવા ઉકાળો આપવો.

૧૬. હરડે, સુંઠ, મોથ અને ગોળને સમભાગે લઈ તેની ગોળી કરી ખાવાથી મરડો મટે છે.

સંગ્રહણી.

સમજણ—ઝાડાના દરદમાં જ્યારે આંતરડાંનો એક ઉપલો ભાગ નહિ પચેલા ખોરાકને ગ્રહણ કરી રાખે છે, ત્યારે નિયમ વગર ઝાડા થઇ જાય છે; ઝાડો બંધ રહે છે, અને પાછા ઉપરા ઉપર ઝાડા થઇ જાય છે. આ સંગ્રહણીના ઝાડા કાચા, છોતા પાણી જેવા હોય છે. વળી જ્યારે આ સંગ્રહણીના દરદમાં 'આમવાયુ'નું જોર

હોય છે ત્યારે આ દરદ વધારે ભયંકર અથવા હઠીલું ગણાય છે; આ પ્રકારની આમવાતવાળી સંગ્રહણીના દરદીના ઝાડા વિશેષ કરીને ચીકાસવાળા હોય છે. અંગ્રેજીમાં જે દરદને 'સ્પ્રુ' કહે છે, એજ દરદ આપણો સંગ્રહણી રોગ હશે. આ દરદને કોઇ સંગ્રહણી કહે છે, કોઇ ગ્રહણી કહે છે, અને કોઇ 'ઘાસણી' પણ કહે છે; કેમકે તેમાં શરીર ઘસાતું જાય છે--ધોવાતું જાય છે.

એકવાર અતિસાર અથવા ઝાડો થયા પછી તે બંધ પડયા છતાં, જો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે, અને તેમાં અહિત તથા ભારે પદાર્થો ખાવામાં આવે છે તો ફરી બગડેલ અગ્નિ પાચન કરનાર '**ગ્રહણી**' નામના સ્થાનને બગાડે છે. હોજરીના નીચલા છેડાથી તે નાનાં આંતરડાંની સંધિ સુધીના આંતરડાંને ગ્રહણી કહે છે; જેમાં કલેજાનું પિત્ત ઠલવાય છે.

સંગ્રહણીમાં ઝાડા અનિયમિત, થોડા દિવસ બંધ રહે ને પાછા ઝાડા થઈ જાય, ઝાડા થઈ પેટ ખાલી થાય ત્યારે શાંતિ થાય; વાયુનું જોર હોય તો પેટમાં ગોટા જેવું દરદ થાય, છાતીમાં દરદ થાય, અન્ન પચતું હોય તે વખતે આફરો ચડે, અવાજ તથા ફીણવાળા ઝાડા થાય, જીભ આવી જાય; આમનું જોર હોય તો પેટ પેડુ ભારે રહે; પેટમાં અમળાટ, ઝાડામાં ચીકાસ, ઝાડો થતાં થતાં પણ અમળાટ વગેરે લક્ષણો હોય છે. સંગ્રહણીમાં જુના મરડાની પેઠે લોહી, પરૂ અને પાચ પણ પડે છે.

ઉપાય—૧. અજીર્ણ તથા અતિસારના કેટલાક ઉપાયો સંગ્રહણીમાં પણ લાગુ પડી શકે.

૨. સંગ્રહણી એ અતિસારનું એકાદ દરજ્જો આગળ વધેલું રૂપ છે, અને તેમાં આંતરડાં બહુજ કમજોર પડીને બગડે છે, તેથી ખાધેલ ખોરાકના રસને ચૂસી શકતાં નથી; માટે આવી સ્થિતિમાં અન્ન બીલ-

કુલ પચતું નથી, માટે અન્ન બંધ કરવું.

૩. છાશ એ સંગ્રહણીનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. કાંઈ પણ દવા લીધા વિના એકલી છાશ પીધા કરવાથી પણ સંગ્રહણી મટે છે; અને હાડ-પીંજર થયેલ શરીરમાં નવું લોહી આવી જાય છે. આ છાશમાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે તથા વાયુ કે આમના દોષ પ્રમાણે શેકેલ જીરૂં, શેકેલ હીંગ, સુંઠ તથા સીંધાલુણનો ઉપયોગ કરવો. દુધને મેળવીને દહીં જમાવવું. આ દહીં જરા ખટાશવાળું તૈયાર થાય તે પછી તેમાં દહીં જેટલું અથવા દહીંથી અરધું પાણી મેળવીને મઠો બનાવવો તેનું નામ છાશ. જો દરદી બહુજ અશક્ત બની ગયો હોય ને માખણ સાથેની છાશ પચાવી શકે એમ ન લાગે તો છાશ વલોવીને માખણ કાઢી લઇને તે છાશનો ઉપયોગ કરવો.

૪. મગનું ઓસામણ, માંસરસ (ખપે તેણે લેવો. ન ખપે તેને માટે જરૂર નહિ) ધાણા, જીરૂં તથા સીંધાલુણ મેળવેલી છાશ પીવી.

૫. બીલાંનો ગરભ તથા સુંઠ ગોળમાં મેળવીને ખાવાં અને ખોરાકમાં છાશ પીવી.

૬. સુંઠ, મોથ, અતીવીશ તથા ગળો, તેનો પાણીમાં ઉકાળો કરીને પીવો.

૭. ચવક, ચિત્રક, બીલાં, સુંઠ, તેનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવું.

સૂચના—સંગ્રહણીમાં ખોરાક માટે એકલી છાશની ભલામણ કરવામાં આવી છે, અને હવે તો ડાકટરો પણ દહીં ખાવાની ભલા-મણ કરે છે. તોપણ સંગ્રહણી બહુ જોરમાં ન હોય અને ખોરાક પ-ચાવવાની આંતરડાંમાં તાકાદ હોય, તો છાશ ઉપરાંત થોડો ભાત, કઢી ભાત, મગનું પાતળું ઓસામણ, સાબુદાણાની કાંજી સાકર તથા દુધ નાખીને પણ અપાય; મગ, ચોખા તથા બાજરીનું ભૈડકું છા-શમાં ખવાય. વાયુનું જોર ન હોય ને આમસંગ્રહણી હોય તો છાશને

બદલે એકલા દુધથી કે દુધ ચોખા તથા કાંજી જેવા ખોરાકથી પણ સંગ્રહણીના દરદીનો ઉપચાર થઇ શકે. સંગ્રહણીમાં પંચામૃત પર્પટી સર્વોતમ ઉપાય છે અને અમારા ખાતામાં પંચામૃત પર્પટીથી સેંકડો અથવા સંખ્યાબંધ કેસો સુધર્યા છે. માટે અનુભવી વૈદ્યની સલાહ નીચે પંચામૃત પર્પટીનો ઉપયોગ કરવો અને ખોરાકમાં છાશનો ઉપયોગ કરવો.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ઉદર રોગ.

વાતોદર, પિત્તોદર, કફોદર અને જલોદર.

છાતીની નીચે પેટની બખોલ છે તેને ઉદર કહે છે. આ ઉદરની અંદર હોજરી વગેરે પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો પણ આવેલા છે. પણ તે દરદોના ઉપાયો જુદાં પ્રકરણોમાં આપવામાં આવેલ છે. તે શિવાય આ ઉદરમાં વાયુ, પિત્ત તથા કફ અતિ વધી જવાથી અને છેવટ પેટમાં પાણી ભરાવાથી ઉદરનાં ભયંકર દરદો થાય છે. આ ઉદરની બખોલમાં કલેજું તથા બરલ આવેલ હોવાથી વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં એ બે દરદોને પણ ઉદર રોગમાં મૂકેલ છે. પણ અમે કલેજાના તથા બરલના ઉપાયો બીજે ઠેકાણે આપ્યા છે. ઉદર રોગના અનેક પ્રકાર છે, પણ અહિં સામાન્ય લોકો સમજી શકે એવાં થોડાંક દરદો આપવામાં આવેલ છે.

જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી, અજીર્ણથી, અને વિરૂદ્ધ અન્નપાનથી શરીરના રસ, રક્ત, વગેરે ધાતુ, મળ, તથા દોષો અત્યંત વધી જવવાથી ઉદરનાં દરદો થાય છે. આ દોષો પરસેવાના તથા રસને વહે-

વાના માર્ગોને રોકી રાખે છે, તેથી તે રસો ઉદરમાં એકઠા થાય છે; અને તેથી આ રોગ થાય છે.

ઉદરના રોગીનું પેટ ચઢેલું, શરીર દુર્બળ, જઠરાગ્નિ મંદ, સોજા, નીચેના વાયુ તથા મળમૂત્રનો અટકાવ, આળસ, ઉંઘ અને અશક્તિ, એ ઉદર રોગનાં મુખ્ય લક્ષણો છે. વાયુનું જોર હોય ત્યારે પેટમાં પવન ભરાયલો લાગે છે; રસ અથવા કફનું જોર હોય છે ત્યારે પેટ બહુજ મંદ અને જડ બની જાય છે અને જલોદરમાં પેટમાં પાણી ભરાયલું હોય એમ માલમ પડી આવે છે. પિત્ત બગડયું હોય તો કલેજું ફુલી આવે છે, અને ઝેરી તાવ લાંબો વખત આવી જવાથી બરલની ગાંઠ વધે છે, તેથી પણ ઉદર મ્હોટું થઇ જાય છે.

વાતોદર.

સમજણ—ઉદરના દરદમાં વાયુનું જોર વધી ગયું હોય અને પેટ ફુલીને ઢમઢોલ થઇ ગયું હોય, તેનું નામ વાતોદર કહેવાય છે. પેટના મધ્યમાં, બે પડખામાં, કેડમાં તથા પીઠમાં દરદ થાય છે. શરીર ભારે થાય છે, મળમૂત્રનો અટકાવ તથા સંગ્રહ થાય છે, અને પેટ ઉપર આંગળાંથી ઠોકવાથી ધમણના જેવો અવાજ થાય છે. દરદ વધી જાય છે ત્યારે હાથ, પગ, નાભી તથા પેટ ઉપર સોજો માલમ પડે છે.

ઉપાય—૧. આ દરદમાં વાયુ, મળ તથા મૂત્રનો ખુલાસો કરવો એ મુખ્ય ઉપાય છે; માટે રેચ, પરસેવો તથા પેસાબની છૂટ કરે એવી દવાઓની યોજના કરવી.

૨. એરંડીયુ તેલ ગોમૂત્ર સાથે મેળવીને પીવું.

૩. લીંડીપીંપર તથા સીંધાલુણની પડીકી તો. ૦। નાખીને ખાટી છાશ પીવી.

૪. હરડે, બેડાં અને આંબળાનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમાં પીવું.

૫. લસણને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં હરડે, બેડાં, આંબળાં, સુંઠ,

મરી, પીંપર, વગેરે દવાઓ મેળવીને તે ઉકાળો પીવો.

૯. હરડે, બેડાં આંબળાં, સુંઠ, મરી, પીંપર, કાળા તલ, તથા ભીલામાંનું ચૂર્ણ દુધ સાથે પીવું. વાતોદરવાળાઓએ ભીલામાંથી ડરવું નહિ.

૧૦. દુધ એ ઉદર રોગનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. તે મળમૂત્રનો ખુલાસો કરે છે, જલ્દી પચે છે, શક્તિ કાયમ રાખે છે; માટે ઉપર લખેલ કોઈ પણ દવા ખાઇને ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ લેવામાં આવે તો આ દરદ જરૂર મટે છે.

સૂચના—વાયુના ઉદરમાં વાયડી ચીજો ખાવાની બંધ કરવી; રેચથી ઝાડાનો ખુલાસો રાખવો, લંઘન કરવું એટલે હલકું તથા ઓછું ખાવું; કળથી, મગ, રાતા ચોખા, જવ, મધ, સીંધાલુણ, લસણ, છાશ, બકરી, ગાય, ઉંટડી તથા ભેંસનું દુધ, એ સર્વ ઉદરનાં દરદોમાં પથ્ય એટલે ફાયદાકારક છે. બહુ પાણી પીવું, દીવસે સુવું, ભારે તથા ચીકણું ભોજન, બહુ કસરત એટલાં વાનાંનો ત્યાગ કરવો.

પિત્તોદર.

સમજણ—ઉદરમાં પિત્તનું જોર થઇ આવે છે, તેથી તાવ, મૂર્છા, ફેર, તરસ, ઉષ્ણતા, દાહ અને ઝાડા થાય છે તથા ચામડી અને આંખોમાં વિશેષ પીળાશ માલમ પડે છે. આ દરદનો સંબંધ કલેજા સાથે છે, માટે કલેજાનાં દરદો પ્રમાણે ઉપાય કરવા.

ઉપાય—૧. આ દરદમાં રેચની અવશ્ય જરૂર છે. પિત્તના રેચ માટે નસોતર ઉત્તમ છે. માટે એરંડાના મૂળનો કવાથ કરી તે કવાથ જેટલું દુધ મેળવી તેમાં નસોતરનું ચૂર્ણ તોલા ૦। થી ૦॥ મેળવી પીવાથી સારો રેચ લાગશે.

૨. એવીજ રીતે કડુ રૂપિયા ૦॥ થી ૧ ભાર અડધા શેર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં લીંડીપીંપરની ભૂકી મેળવી પીવાથી પિત્તના ઝાડા થશે.

૩. નસોતર, હરડે, બેડાં તથા આંબળાં સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી એક રૂપિયાભાર ચૂર્ણ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં થોડું ઘી નાંખીને પીવું.

સૂચના—આ દરદમાં પણ રેચ મુખ્ય ઉપાય છે. ખોરાક કાંઇ નહિ લેતાં ફક્ત દુધ ચોખા તથા કાંજી લેવાં, પિત્તનો નિકાલ કરવો, એ મુખ્ય વાત હોવાથી પિત્ત વધે એવો કોઈ પણ ગરમ ખોરાક લેવો નહિ.

કફોદર.

સમજણ—કફ એટલે પેટમાં રસનો વધારો થવાથી શરીરમાં ભારેપણું, ગ્લાનિ, અરૂચિ, ઉંઘનો વધારો, સોજા, તથા ચામડીનો રંગ ફીકો બને છે. કફોદરીનું પેટ કઠણ, સજડ, મ્હોટું, ધીમે ધીમે વધનારૂં, સ્પર્શ કરવાથી ટંડુ અને ઠોકી જોવાથી અવાજ વગરનું હોય છે.

ઉપાય—૧. દુધમાં એરંડીયું તેલ નાંખીને નિત્ય પીવું.

૨. પેટ ઉપર વારંવાર ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

૩. નસોતરનું ચૂર્ણ ઉંટડીના દુધમાં પીવું.

૪. સુંઠ, મરી, પીંપર, સુવા, સીંધાલુણ તથા જીરૂં તેનું ચૂર્ણ નાંખીને છાશ પીવી.

૫. કળથીના ઉકાળામાં સુંઠ, મરી, પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવું.

૬. ઉપવાસ કરવો, એટલે વધી ગયેલો રસ બળી જશે. જો ઉપવાસ સહન ન થાય તો ગાયનું દુધ, સાબુ ચોખાની કાંજી કે મગનું ઓસામણ પીવું.

જલોદર-જલંદર.

સમજણ—ઉદરનું કોઈ પણ દરદ અતિ વધી જાય છે અને જઠરાગ્નિ છેક મંદ પડે છે, ત્યારે મલમૂત્ર અને પરસેવાના રસ્તાઓ વિશેષ અટકવાથી ઉદરમાં પાણી ભરાવા માંડે છે, તેને જલોદર અથવા જલંદર કહે છે. અંગ્રેજીમાં તેને "ડ્રૉપ્સી" કહે છે.

જલોદરનું મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે પેટ વચમાંથી વધે છે, અને ઠોકી જોવાથી અથવા હલાવી જોવાથી પાણીની ભરેલી મસકની પેઠે પાણીથી ભરેલું લાગે છે.

ઉપાય—૧. ભીલામાં તથા દુધ એ જલોદરનો સારામાં સારો ઉપાય અનુભવમાં આવેલ છે. ખેારાકમાં ફક્ત દુધ અને દવામાં ભીલામાં રોજ અકેક બે બે ભીલામાના કટકા કરી દુધમાં ઉકાળીને તે દુધ પીવું.

૨. અથવા ભીલામાં, સુંઠ, મરી, પીંપર, હરડે, બેડાં, આંબળાં તથા કાળા તલનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણ રોજ બેવાર તોલો ૦। થી ૦।। દુધ સાથે પીવું. અને ખેારાકમાં પણ દુધજ પીવું.

૩. ફક્ત સાંઢણી (ઉંટડી)નું દુધ પીવાથી ઝાડા થઇને જલોદરનું પાણી નીકળી જાય છે.

૪. સરગવાની છાલનો કવાથ જવખાર નાંખીને પીવો.

૫. અધેડાના આખા છોડને ખાંડી એક તોલો ચૂર્ણ સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી રાખીને પીવું.

૬. સુંઠ, મરી, પીંપર તથા સીંધાલુણનું ચૂર્ણ છાશમાં નાંખીને પીવું.

૭. નસોતર, પીંપરીમૂળ, પીંપર તથા ચવક અકેક તોલો લઇ તેનું ચૂર્ણ બનાવવું. તેમાંથી એક એક તોલો ચૂર્ણ તથા એરંડીયું તેલ તો. ૨।। ઉંટડીના દુધમાં નાંખી પીવું.

૮. એકલું ગોમૂત્ર પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૯. જલોદરમાં જુલાબની જરૂર છે માટે પેટ બહુ સખ્ત હોય અને દરદી શક્તિવાન હોય તો નેપાળાનો કે ઇંદ્રવરણાનો રેચ આપવો.

૧૦. કાંટાળા થોરની એક ડાળીને બાફી જાડા કપડામાં નીચોવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસ રૂપીઆ ૧ થી ૨ ભાર મધ નાંખીને પીવો; તેથી સખ્ત ઝાડા થશે. આ ઉપાય વિશેષ કરીને ગામડીઆ લોકોથી સહન થઈ શકે તેવો છે.

સૂચના—જલોદરનું દરદ અસાધ્ય ગણાય છે. તોપણ બરાબર ઉપચાર થાય તો મટે તેમ છે. આ દરદમાં દુધ શિવાય કાંઇ પણ ખોરાક આપવો નહિ જોઇએ. પાણી પણ બંધ કરવું. તે શિવાય કળથી, મગ, શાળના ચોખા, જવ, મધ, સીંધાલુણ, છાશ, લસણ, સાટોડી, સરગવો, હરડે, બકરી, ગાય તથા ઉંટડીનું દુધ, એ સર્વ આ દરદમાં પથ્ય છે. અન્ન બંધ કરવું; ઘી, તેલ, માખણ વગેરે ચીકાસદાર ખોરાક મુદ્દલ લેવો નહિ. દુધ સર્વોત્તમ પથ્ય છે. પાણી પીવાનું બંધ કરીને ફક્ત દુધ પીવામાં આવે તો વગર દવાએ પણ જલોદરનું દરદ હલકું પડવા લાગે છે. અનુભવી વૈદ્યની તથા ડાકટરની સલાહ નીચે ઉપાય કરવો.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

કૃમિ રોગ, ચૂંક અને ગોળો.

કૃમિ રોગ.

સમજણ—શરીરની અંદરના રસ રક્તાદિ ધાતુમાં કૃમિ એટલે જંતુઓનો સંચાર થવાથી ઘણાં દરદો થાય છે. જુ, લીખ વગેરે બહારનાં જંતુઓથી કેટલાક ચામડીના વિકારો થાય છે, પણ તે ઉપરાંત શરીરની અંદર લોહીમાં કૃમી ઉત્પન્ન થવાથી પણ ઘણાં દરદો થાય છે. પેટની અંદર કરમીઆં થાય છે, જે કોઇ વખત વીસથી ત્રીસ ફીટ લાંબાં પણ હોય છે. એ શિવાય ઝાડા અને ઉલટી સાથે બારીક તાંતણા જેવાં અસંખ્ય કૃમિ કોઇ વાર જોવામાં આવે છે. લોહીની અંદરના કૃમિ પ્રત્યક્ષ આંખે દેખાતા નથી. બહારના કૃમિ

શરીરના મેલથી થાય છે અને અંદરના કૃમિ અજીર્ણથી, મીઠા પદાર્થોના અતિ સેવનથી તેમજ ખાનપાનનો આંતરડાંમાં બીગાડ થવાથી પણ કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલીકવાર ખરાબ પાણી પીવાથી અથવા ખોરાકની વસ્તુઓ સાથે બહારના કૃમિ પેટમાં જઇને કોલેરા જેવાં ભયંકર દરદો ઉત્પન્ન કરે છે. લોહીમાં કૃમિ એટલે બારીક જંતુઓ વધવાથી ચામડીનાં દરદો થાય છે. અને મળમાં જે કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે તે કૃમિથી ઝાડા અને કરમીઆંનો ગોળો ચઢવો વગેરે દરદો થાય છે. શરીરની અંદરના આ કૃમિથી કેટલીકવાર એવાં દરદો થાય છે કે મ્હોટા મ્હોટા ડાકટરો અને વૈદ્યો પણ દરદ ઓળખવામાં ભૂલ ખાઇ જાય છે. કેટલીકવાર હિસ્ટીરીઆ તેમજ બાળકોની આંચકી થવાનું મુખ્ય કારણ કૃમિ હોય છે. કૃમિના વિકારવાળાના ઝાડાનો રંગ ધોળો હોય છે.

ઉપાય—૧. કૃમિને મારવાં, એ કૃમિ રોગનો ઉપાય છે. કેટલીક એવી દવાઓ છે કે જેનાથી કૃમિ મરી જાય છે. અંગ્રેજી દવાઓમાં 'સેન્ટોનાઇન' ખાસ કૃમિને મારનારી દવા છે; એજ રીતે દેશીમાં વાવડીંગ, ઇંદ્રજવ, કાંકચીઆ, ભૈરવસીંગ, પીતપાપડો, કીડામારી, કાળીજીરી વગેરે ઓસડીઆં કૃમિને મારનારાં છે. સિવાય પારો અને ગંધક કૃમિનો નાશ કરવાવાળી પ્રબળ ચીજો છે, પણ તે દવાઓનો ખાવાની દવા તરીકે ઉપયોગ વૈદ્યો તથા ડાકટરોની સલાહ લઇને કરવો. કૃમિના સાદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૨. દાડમના મૂળની છાલ તો. ૧ તેની ભૂકીના બે ભાગ કરી સવાર સાંજ એકેક ભાગ સાકર સાથે ખાવો. અને બીજે દિવસે એરંડીયું, હરડેની ફાકી કે નસોતરની પડીકી ખાઇને જુલાબ લેવો.

૩. વાવડીંગ વાલ ૨, નસોતરની ભૂકી વાલ ૧, અને કપીલો વાલ ૧. તેને એક ઔંસ ગરમ ખળખળતા પાણીમાં પા કલાક ભીંજવી

રાખી તેનું નીતરેલ પાણી બબે ચમચી ત્રણ ત્રણ કલાકે બે ત્રણ વાર આપવું; તેથી કૃમિ હશે તો પડશે. (આ દવા તાવમાં ન આપવી.)

૪. પીતપાપડાની ભૂકી તો. ૦।, વાવડીંગ તો. ૦। છાશમાં પાઇને બીજે દિવસ જુલાબ આપવો.

૫. ભરવસીંગ એટલે કૌંચાની કાંટાવાળી શીંગ દુધમાં નાંખીને તેના કાંટા ધોઈલઇને તે દુધ પાવું અને બીજે દિવસે જુલાબ આપવો.

૬. પીતપાપડાની અને કાળીજીરીની ફાકી આપવી.

૭. કીડામારી પાણીમાં વાટીને પાવી; મામેજવાનાં પાન વાટીને પાવાં.

૮. વાવડીંગના કવાથમાં વાવડીંગની ભુકી નાંખીને પાવી. અથવા તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

૯. ખાખરાની લીલી શીંગોના રસમાં અથવા સુકી શીંગોને વાટીને મધ મેળવીને પાણીમાં પાવું.

૧૦. કપીલો અરધા રૂપીઆભાર ગોળ મેળવીને ખાવો, તેથી જુલાબ થઇને કૃમિ પડશે.

૧૧. વાવડીંગ અને ઇંદ્રજવને શેકીને તેનું ચૂર્ણ ખાવું.

૧૨. લીંબડાના પાનનો રસ મરીની ભુકી નાંખીને પીવો.

૧૩. સમુદ્રફળ પાણીમાં ઘસીને પીવાથી કૃમિ મટે છે.

૧૪. લીંબડાની કાચી લીંબોળીઓ ખાવી.

૧૫. ઇંદ્રિજવ તથા કાંકચીયા શેકીને તેની ફાકી મારવી.

૧૬. હરડે, બેડાં, આંબળાં, દેવદાર, નાગરમોથ, ઉંદરકાની, સરગવાના મૂળની છાલ, તેના ઉકાળામાં પીંપર તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ નાંખીને પીવું. આ ઉકાળો કેટલાક દિવસ પીવામાં આવે તો કૃમિના વેં વિકારો મટી જાય છે, અને કૃમિથી હિસ્ટીરીઆ તથા આંચકી વગેરે ભયંકર દરદો થયાં હોય તે પણ મટી જાય છે.

૧૭. શોધેલ ગંધક (ઘીમાં ગંધક નાંખીને તાપ આપવાથી ગંધકનો રસ થઇ જાય એટલે તે ઘી સાથેનો ગંધક કપડેથી ગાળી લઇ દુધમાં ઠારવો એટલે તે ચોખ્ખો થઇ જાય) બબ્બે ચાર ચાર વાલ દુધ સાથે પીવાથી અથવા ઘી સાકર સાથે રોટલીમાં ખાવાથી ખસ, ખરજવાં જેવાં ચેળ, ચુંટનાં દરદો મટે છે, અને જે ચામડીનાં દરદોમાં ચેળ, ચુંટ કે ખુજલી આવે તે બધાં દરદો લોહીમાં જંતુઓ વધવાથીજ થયેલાં સમજવાં.

૧૮. બહારના કૃમિ એટલે જુ, લીખ, તેમજ જખમ તથા ગુમડાંમાં પડેલા જીવને મારનારી ચીજો–પારો, ગંધક, કપુર, દામર, ઓદાર, મનશીલ, લસણ, હિંગ, લીંબડો, કીડામારી, સર્વ પ્રકારનાં તેલ.

સૂચના—આટાવાળા પદાર્થો કૃમિને વધારે છે માટે તે બંધ કરવા; રોટલો કે રોટલી તેલમાં તળીને આપવાં; દુધ, માંસ, ઘી, દહીં, પાંદડાંનાં શાક, ખાટો તથા મીઠો રસ એ સર્વ કૃમિને વધારે છે, અને તેલ, નીમક, મધ, હીંગ, લીંબુ, લસણ, અજમો, ગોમૂત્ર, કડવી તથા તીખી ચીજો, તેમજ કફનાશક અને રક્તશોધક દવાઓ એ સર્વે કૃમિનો નાશ કરે છે; માટે તે ચીજોનું સેવન રાખવું.

ચૂંક.

સમજણ—અજીર્ણ વગેરે કારણોથી પેટમાં જે દરદ થાય છે તેને ચૂંક કહે છે. આ શિવાય કલેજામાંથી પિત્તની કાંકરી બહાર આવતાં કલેજામાં જે દરદ થાય છે તેમજ પેશાબની રેતી પેશાબની નળીમાંથી બહાર આવતાં જે અસહ્ય પીડા થાય છે તેને પણ કેટલાક ચૂંક એવા નામથી ઓળખે છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદને 'કૉલીક' કહે છે. આ ઠેકાણે માત્ર પેટમાં જે ચૂંક આવે છે તેનાજ ઉપાયો આપવામાં આવે છે. પેટમાં જે ચૂંક થાય છે, તે બે પ્રકારથી થાય છે. એક તો અજીર્ણને લીધે વાયુ બહુ જોર કરે છે, તેથી દરદ થાય

છે અને બીજું આંતરડામાં કાચો આમ ચોંટી જાય છે અને પછી ખોરાક આગળ ધકેલતાં આંતરડામાં એક પ્રકારની વીંટ આવે છે. કરમીયાંથી પણ ચૂંક કે ગોળો ઉપડે છે. નળબંધ વાયુમાં, આંતરડામાં ગાંઠ પડી હોય તેમાં, વગેરે બીજાં પણ અનેક કારણોથી ચૂંક આવે છે.

ઉપાય—૧. હિંગ ૧ ભાગ, હરડે ૨ ભાગ, સુંઠ ૩ ભાગ, કાંકચીયા ૪ ભાગ તેનું ચૂર્ણ પાણી સાથે ખાવું.

૨. હીમજ, સુંઠ, મરી, પીંપર, ઝેરકોચલું, ગંધક, હિંગ અને સીંધાલુણને લીંબુના રસમાં ખાવું.

૩. ઘીની સાથે શેકેલી હિંગ મેળવીને ખાવી અથવા લસણની કળી ગળી જવી તેથી પવનનો ખુલાસો થઈ પેટની ચૂંક મટી જશે.

૪. પેટ ઠસોઠસ ભર્યું હોય તો ઉલ્ટી થવાની દવા લઇ ઉલ્ટી કરવી.

૫. હિંગ, કાંકચીયા, અજમો અને સીંઢાની ફાકી લેવી.

૬. ટરપેન્ટાઇન, હિંગ, અને પાણીની ગુદાદ્વારથી પિચકારી મારવી; તેથી વાયુનો ફુલાવો મટશે.

૭. આદુના રસમાં સંચળ, સીંધવ, મીંઠું, બીડલવણ અને કાચલવણ લેવું.

૮. હરડે, બેડાં, આંબળાં, કડુ અને ગરમાળાનો ઉકાળો પીવો.

૯. સુંઠ, સંચળ, હીમજ, પીંપર અને નસોતરને સમાન ભાગે લઇને તેનું ચૂર્ણ તો. ૦ા પાણીમાં પીવું.

૧૦. એક તોલો સુંઠને દોઢ પાશેર પાણીમાં ઉકાળીને ચોથા ભાગનું પાણી રહે તેમાં બે ત્રણ રૂપીયાભાર એરંડીયું નાખીને પીવાથી ચૂંક બેસી જશે અને પેટનો ખુલાસો થશે.

૧૧. શેકેલ હિંગ એકાદ વાલ ઘીમાં મેળવીને ચાટવી.

૧૨. હીંગ સાથે કે સુંઠની ભુકીમાં જારના દાણા જેટલું અફીણ મેળવીને તે ભુકી પાણી સાથે ફાકવી તેથી ઝાડાની વીંટ બંધ પડશે.

૧૩. એરંડાનું મુળ તો. ૩ ખાંડીને શેર પાણીમાં ઉકાળવું. નવટાંક પાણી બાકી રહે તેમાં સુંઠ, સાજીખાર (કે સોડા) તથા સંચળ બબે વાલ મેળવીને પીવાં અને દસ્તનો કબજો હોય તો તે સાથે એરંડીયુ તેલ પણ મેળવવું.

૧૪. અજમો, કાળીજીરી, લસણ, કાંદાનો રસ, ફુદીનાની ચા, ઇત્યાદિ એક એક વસ્તુ જે હાજર હોય તે લેવાથી ચૂંક બેસી જાયછે.

ગુલ્મ-ગોળો.

સમજણ—ઉદરની અંદર ગોળાકાર ગ્રંથિ (ગાંઠ) થાય છે, તે ગ્રંથિ ચલ એટલે ફરતી અને અચલ એટલે સ્થિર એમ બે પ્રકારની હોય છે. અયોગ્ય ખાન પાનથી, વાતપિત્ત વગેરે દોષો બગડીને ઉદરની અંદર આવી જાતની ગાંઠ ઉત્પન્ન થાય છે. તે ગુલ્મનાં મુખ્ય સ્થાન નાભી, પડખાં, તથા બસ્તી એટલે પેડુ વગેરે છે. સ્ત્રીઓને ઋતુનો ખુલાસો નહિ હોવાથી લોહીના જમાવનો ગોળો બંધાય છે અને વિશેષ કરીને આ દરદ સ્ત્રીઓમાં હોય છે. સિવાય કરમીઆથી પણ ગોળો ઉપડે છે. અંગ્રેજીમાં ગુલ્મને 'ફ્લેચ્યુલન્સ' કહે છે.

ગોળો ઉપડે છે ત્યારે ઘણા ઓડકાર, ઉછાળો, ઉલટી, પેટનો ફુલાવો તથા કેટલીકવાર તે ગોળો કલેજામાં જોરથી ભરાય છે ત્યારે દરદી લગભગ બેભાન થાય છે અને હમણાંજ પ્રાણ નીકળી જશે એવાં ચિન્હો થાય છે. ગોળાવાળાનો ઝાડો હમેશાં કબજ હોય છે. અરૂચિ, ઝાડો પેસાબ થોડાં, આંતરડાંમાં પવન, આફરો, ઉર્ધ્વ વાયુ, એ સર્વ પ્રકારના ગુલ્મનાં મુખ્ય લક્ષણો છે.

ઉપાય—૧. ચિત્રાનાં મૂળ, પીંપરીમુળના ગંઠોડા, એરંડાનાં મૂળ તથા સુંઠ તે દરેક રૂ. ૦ા ભાર લઇ, બે તોલાને અધકચરાં

ખાંડી શેર ૧ પાણીમાં ઉકાળી તે ઉકાળામાં શેકેલ હિંગ, સીંધાલુણ, તથા બીડખાર (મળે તો) તે નાંખીને પીવાથી ગોળો, શૂળ, આફરો તથા નળબંધ વાયુ મટે છે.

૨. જવખાર, સાજીખાર, ચીત્રાનાં મુળ, સુંઠ, તથા પાંચ જાતના ક્ષાર (સીંધાલુણ, સંચળ, બંગડીખાર, નીમક, કાચલવણ, (મળી શકે તે) તે સર્વેનું ચૂર્ણ ઘીમાં નાખીને પીવાથી સર્વ પ્રકારના ગુલ્મ મટે.

૩. હિંગ ૧, વજ ૨, પીંપર ૩, સુંઠ ૪, અજમો ૫, હરડે ૬, ચીત્રાનાં મૂળ ૭, ઉપલેટ ૮, એ દરેક અકેક ભાગ અધિક એટલે મૂકેલા આંકડા પ્રમાણે તેનું ચૂર્ણ દહિં સાથે કે દહિંના મઠા સાથે કે નવશેકા ગરમ પાણીમાં પીવાથી ગુલ્મ, શૂળ, હરસ, ઉદરરોગ, ઉંચો ચડતો ઉદાનવાયુ, બરલ વગેરે મટે.

૪. સાજીખાર બે આનીભાર, તેમાં ૦। તોલો ગોળ મેળવીને ખાવો. સોડા કે સોડાવૉટર પીવું.

૫. ખાખરો, થોર, અઘેડો, આંબલી, આકડો, તલસરાં અને જવ, એ આઠ વસ્તુના ખાર ગુલ્મને મટાડે છે. માટે જે ખાર મળી શકે તેનો થોડો થોડો નિત્ય ઉપયોગ કરવો.

૬. સુરોખારમાં આદુનો રસ મેળવીને પીવો. સુરોખાર ટંકે ૧ થી ૨ આનીભાર અને આદુનો રસ તો. ૦। થી ૦॥.

૭. કુંવારનો ગરભ તોલો ૦॥, તેમાં ગાયનું ઘી તથા સુંઠ, મરી, પીંપર, હરડે અને સીંધાલુણ મેળવી ખાવું.

૮. બાળેલી છીપનું ચૂર્ણ તોલો ૦। અને ગોળ તો. ૦। તેની ગોળી કરીને ખાવી.

૯. શેકેલી હિંગ ઘીમાં ખાવી.

૧૦. શંખની ભસ્મ લીંબુના રસમાં પીવી.

૧૧. નસોતર તો. ૨, હરડે તો. ૧, બેડાં તો. ૧, આંબળાં તો. ૧, આ સર્વને કુટીને તેનો ઉકાળો એક શેર પાણીમાં કરવો. પાશેર પાણી રહે ત્યારે તે દિવસમાં ત્રણ વાર આપવો.

૧૨. કાળી દ્રાક્ષ તો. ૪, હરડે તો. ૨, એ બન્નેને ખોખરાં કરી તેમાં એક શેર પાણી નાંખીને ઉકાળવાં. જ્યારે ૦। શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં થોડો ગોળ નાંખી દિવસમાં બે વાર પીવું.

૧૩. હરડે, બેડાં, આંબળાં, આ સર્વે સમાન ભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી દર ટંકે ચુરણ તો. ૦। સાકરની ભૂકી સાથે ફાકવું. અને ઉપરથી ગરમ પાણી પીવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી દવા લેવી.

૧૪. વાવડીંગ તો. ૨॥ ને ખોખરા કરી તેમાં સવાશેર પાણી નાંખીને ઉકાળવાં. જ્યારે અરધો શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઈ તે કાઢો દિવસમાં બે ત્રણ વાર પીવો. આ દવા ૨૧ દિવસ સુધી લેવી.

૧૫. અઘેડાનો ખાર વાલ ૧ થી ૨ સુધી ખાવો.

૧૬. સુંઠના ઉકાળા સાથે એરંડીયાનો જુલાબ લેવો.

૧૭. કાંકચીઆને શેકી તેનાં મીજ નંગ ૨ તથા થોડાં લવીંગ, તેની ફાકી લેવી.

૧૮. કાળાદાણા પાવલીભાર, સુંઠ અને સીંધવ, એ સર્વને સાથે ખાવાં.

૧૯. કીડામારીનું ચૂર્ણ તો. ૦। પાણીમાં ખાવું.

૨૦. ટંકણખાર અને જવખાર ગોળમાં મેળવીને ખાવાં.

૨૧. સાટોડી મૂળ સાથે કાઢી લાવી સુકવીને કરેલ ચૂર્ણમાંથી તો. ૦। તથા સીંધવ તો. ૦॥, પાણી સાથે પીવાં. એક માસ ખાવાથી ગુલ્મ દૂર થાય છે.

૨૨. સોડા (સાજીખાર) અને હળદર દરેક પાથી અરધા તોલા સુધી, તેની ફાકી સાત દિવસ સુધી ખાવી; ઉપર પાણી પીવું.

૨૩. પીંપર અને જવખારનું ચૂર્ણ આદુના રસ તથા મધ સાથે ખાવું.

૨૪. સરગવાનાં પાનનો રસ તો. ૦। તેમાં બે તોલા સાકર મેળવીને પીવું. અથવા શેકેલ હિંગ મેળવીને પણ પીવાય.

૨૫. ભોરીંગણી મૂળ સહિત લાવીને સૂકવવી, તેનું ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી રોજ તો. ૦। થી ૦।। ની ફાકી બે વખત પાણી સાથે પીવી.

સૂચના—ગોળાનું દરદ ઘણુ દારૂણ તથા કષ્ટસાધ્ય છે. પેટની અંદરના પડમાં ગાંઠ કે સોજો થાય છે, તે ન મટે ત્યાં સુધી ગોળો ઉપડવાનો રોગ મટતો નથી. જ્યારે જ્યારે પેટમાં બાદી, ગરમી, વાયુ જોર કરી આવે છે, ઝાડો કબજ થાય છે ત્યારે ગોળો પણ જોર કરી આવે છે, માટે અજીર્ણ, બાદી, કે ગરમી વધવા ન દેવાં. ઝાડો નિત્ય સાફ રાખવા માટે હરડેની ફાકી લેવી. આ દરદમાં જેમ કઠોળ વગેરે વાયુ કરનારા વાયડા પદાર્થો ન ખાવા, તેમ બહુ મરચાં વગેરે અતિ ગરમી કરનારા પદાર્થો પણ ન ખાવાં. જુના રાતા સાઠી ચોખા, કલથીનું ઓસામણ, ગાય તથા બકરીનું દુધ, દ્રાક્ષ, છાશ, એરંડીયું, લસણ, કુણા મુળા, આદુ, સુંઠ, લીંબુ, હરડે, એ સર્વ પ્રકારના ગુલ્મમાં હિતકારક છે. બીજા પદાર્થો સાદા વિચારીને ખાવા. તજવા લાયક પદાર્થોમાં અડદ, શીંગ ધાન્ય, સૂકું ધાન્ય, જવ, વાલોળ, મુળા, માછલાં, મીઠાં ફળો; વળી નીચેનો અધોવાયુ, ઝાડો, પેસાબ તથા શ્વાસને રોકવાં નહિ; ઉલટી લેવી નહિ, પાણી પીવું નહિ; અર્થાત બહુ થોડું પીવું.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

કલેજાનાં દરદો.

કલેજામાં નીચે પ્રમાણે દરદો થાય છેઃ—

દેશી નામ.	અંગ્રેજી નામ.
લોહીનો જમાવ—	કન્જેશ્વન ઑફ ધી લીવ્હર.
કલેજાનો વરમ—	ઇન્ફ્લેમેશન ઑફ ધી લીવ્હર.
કલેજાનો પાક—	એબસેસ ઑફ ધી લીવ્હર.
કલેજાનો સંકોચ—	સીહ્રોસીસ.
પિત્તની કાંકરી—	બીલીયરી કેલ્કયુલસ.

સમજણ—કલેજું છાતી નીચે જમણી બાજુની પાંસળીઓ નીચે આવેલું છે. તે લોહીને સુધારવાનો અને પિત્તને પેદા કરવાનો એક મુખ્ય સંચો છે. તે સંચો બગડે છે ત્યારે ઉપલાં દરદો થાય છે અને તેથી પિત્ત જોઇએ તેથી ઓછું કે વધારે પેદા થાય છે. આ બધાં દરદો ઘણાં જોખમ ભરેલાં હોવાથી તેમાં અનુભવી ડાક્ટરની કે વૈદ્યની સલાહની જરૂર પડે છે. વરમ થાય તો આ દરદમાં સખ્ત તાવ પણ આવે છે.

અતિ દારૂ, અતિ ગરમ ખોરાક, અતિ માલમશાલાદાર ખોરાક, એશઆરામ ભરેલી જીંદગી, અતિ ગરમી, અતિ ઠંડી તેમજ ઝેરી ધાતુ પેટમાં જાય તેની અસર, એ સાધારણ આ દરદનાં સામાન્ય કારણો છે. અત્રે ઉપાયો પણ કલેજાનાં દરદોના સામાન્ય આપવામાં આવે છે.

ઉપાય—૧. કલેજું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં લોહીનો જમાવ થાય તો કલેજું વધે, વખતે તેમાં સોજો થાય અને તે

સોજામાંથી પાકે તો અંદર ગડ થઈ ફુટે ખરૂં. માટે કલેજું સખ્ત થાય તથા દાબતાં દરદ થાય તો તેમાં જમા થયેલ પિત્તને કાઢી નાંખવાના ઉપાયો કરવા; તેમાં શેક, રેચ તથા હલકા ખોરાકની જરૂર છે.

૨. અળશીથી પોટીસ મારવી અથવા મધ અને કળીચુનાને હથેલીમાં ફીણીને કલેજા ઉપર લેપ મારી તેના ઉપર જુનું રૂ દાબવું; રાઈ મારવી.

૩. નવસાર તથા કડુ કલેજાના પિત્તને કાઢનાર છે, માટે હરડેના ઉકાળામાં નવસાર બએ આનીભાર મેળવીને પીવો; અથવા કડુનો ઉકાળો અથવા ચૂર્ણ પાણીમાં પીવું. તો. ૧ થી ૨ કડુનો ઉકાળો અથવા ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥ પાણી સાથે પીવાથી પિત્તના પીળા ઝાડા થશે. કડુ ચુંક કરે તો તે સાથે બએ વાલ લીંડીપીપર મેળવવી.

૪. હરડે તથા રગતરોહીડાનો ઉકાળો પીવો.

૫. મૂળાના પાનનો રસ તો. ૨॥, તેમાં નવસાર બએ વાલ નાંખીને પીવો.

૬. ગોમૂત્રમાં હરડેનું ચૂર્ણ કે નવસાર નાંખીને પીવું.

૭. કલેજું મોટું દેખાય તો ૦। તોલો અજમો જુના ગોળ સાથે રોજ ખાવો.

૮. કલેજાની ગાંઠ બંધાઇ હોય તો તેને છૂટી પાડવા માટે અસેળીયાને પાણીમાં પીગળાવી તેની દુધમાં રાબડી કરી રોજ પાવી.

૯. આકડાના પાનને ઉંદરકાનીના રસ સાથે મેળવી વાલ વાલની ગોળી બનાવવી. તેમાંથી ત્રણ ગોળી રોજ આપવી.

૧૦. કારેલીનો રસ તજનું ચૂર્ણ મેળવીને પાવો.

૧૧. કાંકચીઆની ફાકી બેથી ચાર માસા લેવી.

૧૨. સરગવાનું મૂળ વાલ ૫ પાણીમાં ઘસી પીવું અને કલેજા ઉપર લગાડવું.

૧૩. એરંડાનું મૂળ ૮ તોલા લઈ તેને ૬૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળી તેનો કાઢો જવખાર સાથે પાવો.

૧૪. ઉપલેટનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું.

૧૫. કડુ અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પીવું. ટંકે પાવલીભાર પીવું.

૧૬. બીજોરાંનો રસ, પીંપરનું ચૂર્ણ અને મધ નાંખીને પીવો.

૧૭. બહેડાંના ઝાડની છાલનું ચૂર્ણ તો. ૧ા ઘી કે દુધ સાથે પીવું. અથવા ગોળના પાણી સાથે આપવું.

૧૮. કઠ અને વાવડીંગનું ચૂર્ણ વાટી તો. ૧ા ગોમૂત્ર સાથે પીવું.

૧૯. કલેજાના વરમમાં ઝાડાનો સારી રીતે ખુલાસો રાખવો; ગરમ પાણીનો શેક કરવો, પેટ ઉપર ગરમ કપડું વીંટી રાખવું; વારંવાર ગરમા ગરમ પોલ્ટીસો મારવી અને લોહીનો જમાવ વધી ગયેલો હોય અને દરદી શક્તિવાન હોય તો કલેજા ઉપર જળો મુકાવવી.

૨૦. આ વરમમાંથી પાક થયા પછી કોઇ સખ્ત દવા કે સખ્ત જુલાબ દરદી સહન કરી શકે નહિ. તાવની દવા આપવી અને શક્તિ કાયમ રાખવા માટે દુધવાળી કાંજી આપવી.

૨૧. પિત્તની કાંકરી કલેજામાં ભરાઇ હોય તો કલેજામાં અસહ્ય ચુંક વારંવાર ઉપડે છે અને પાછી બેસે છે. પિત્ત કલેજામાંથી પિત્તની નળીવાટે આંતરડાંમાં જાય છે, પણ કલેજામાં કાંઇ બીગાડ થયો હોય તો પિત્ત ગુંથાઇને કાંકરા જેવું બને છે અને પછી પિત્તની નળીમાંથી બહાર આવતાં દરદ કરે છે, તેનું નામ પિત્તની પથરી અથવા કલેજાના પિત્તની ચુંક છે. તેના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવાઃ—

૧. કલેજા ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો, અળશીની પોલ્ટીસ મારવી, તેમજ અફીણ અને બેલાડોના અથવા ધંતુરાનાં પાન અને

અફીણ વાટીને કલેજા ઉપર લેપ મારવો.

૨. કડુનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ફાકવું.

૩. આંબળાંનું ચૂર્ણ સાકર સાથે ખાવું; અથવા હરડે, બેડાં અને આંબળાંનું ચૂર્ણ સાકર મેળવીને પાણી સાથે પીવું અથવા દુધ સાથે પીવું.

સૂચના—કલેજાનાં સર્વ દરદો ઘણાં કષ્ટસાધ્ય અને દુઃખદાયક છે. પિત્તના ઉપર પાચનક્રિયાનો મોટો આધાર છે, અને એ પિત્ત કલેજામાં પેદા થાય છે, માટે કલેજું બગડે છે તો પાચનક્રિયા ઘણી નબળી પડે છે, તેથી આ સર્વ દરદોમાં ખોરાક છેક હલકો ખાવો; ઘી, તેલ, ચરબીવાળી ચીજો, ભારે ખોરાક, દારૂ અને અતિ ગરમ મશાલા, એ સર્વનો ત્યાગજ કરવો; ચોખા, દુધ તથા કાંજી એવો હલકો ખોરાકજ ખાવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

પાંડુ અને કમળો.

પાંડુ.

સમજણ—શરીરમાંથી લોહીનાં રજકણો ઓછાં થવાથી શરીર ફીકું પડે છે અને તે દરદ પાંડુરોગથી ઓળખાય છે. જખમથી અથવા સ્ત્રીઓને રક્તપ્રદરથી, અતિ રક્તસ્રાવ થવાથી, અથવા હરસ તથા સંગ્રહણીના દરદમાં લોહી જવાથી શરીર ફીકું પડે છે. લાંબા વખત સુધી તાવ આવવાથી, બરોલ વધવાથી, યકૃતનો વિકાર થઇ પિત્ત બગડવાથી, મૂત્રાશયનાં દરદો થવાથી, સારો ખોરાક નહિ મળવાથી, અતિ સ્ત્રીસેવન કરવાથી અને માટી ખાવાથી પાંડુરોગ થાય છે.

શરીર ફીકું પડવું, એ આ રેાગનું મુખ્ય ચિન્હ છે. આંખ, જીભ, મેાં તથા હેાઠ લેાહી વગરનાં ફીકાં દેખાય છે અને ચહેરા ઉપર થેથર માલૂમ પડે છે. શરીરમાં નબળાઈ, શ્વાસ, મૂર્છા, ફેર, કાનમાં અવાજ, માથામાં દરદ, ઉદાસીનતા, ભૂખનેા અભાવ, અરૂચિ, ઉલટી, ઝાડાનેા કબજો વગેરે ઉપદ્રવેા થાય છે.

ઉપાય—૧. લેાઢાની કડાઈમાં દુધ ઉનું કરીને સાત દિવસ પીવું.

૨. શિલાજીત, મધ, વાવડીંગ, હરડે તથા સાકર સમભાગ મેળવી ખાવાં.

૩. હરડેનું ચૂર્ણ ૨૧ દિવસ ગેામૂત્રમાં પલાળીને પીવું અથવા મધ તથા ઘીમાં ચાટવું.

૪. અરડુસેા, ગળેા, લીંબડાની છાલ, હરડે, બેડાં, આંબળાં, કડુ તથા કરીઆતુ સમભાગ લઈ, તેમાંથી ૩ રૂપીઆભાર લઈ ઉકાળેા કરી મધ નાંખી દિવસ ૧૦ પીવેા.

૫. દારૂહળદરનેા ઉકાળેા મધ નાંખી પીવેા.

૬. ગળેાનેા સ્વરસ તેા. ૨ મધ મેળવી પીવેા.

૭. ગળેાસત્વ, મધ અને ઘી સાથે મેળવી ચાટવું.

૮. લેાહ, મંડુર કે લેાઢાના કાટેાડાનું ચૂર્ણ કરીને ગાયના મૂત્રમાં બે દિવસ પલાળી રાખી પછી મધ કે ગેાળની સાથે ચાટવું.

૯. લીંબડાનેા રસ મધ નાંખી પીવેા.

૧૦. હરડે, બેડાં તથા આંબળાંનું ચૂર્ણ ઘી સાકરમાં ચાટવું.

સૂચના—લેાહી જવાના કારણથી પાંડુ રેાગ થયેા હેાય તેા લેાહી વધે તેવા ઉપાયેા કરવા. જુના જવ, ઘઉં, ચેાખા, મગ, તુવેર, મસુર, પરવળ, જુનાં કેાળાં, જુનાં કેળાં, ગળેા, કાળી શેલડી, તાંદળજાની ભાજી, કાંદા, લસણ, પાકી કેરી, આંબળાં, ઘી, માખણ, દુધ, છાશ, તેલ અને તુરા પદાર્થો વગેરે હિતકારક છે.

અપથ્ય–તમાકુની બીડી, ઉલટી, ઝાડા પેસાબનો અટકાવ, પરસેવો કાઢવો, સ્ત્રીસંગ, શીંગવાળાં શાક, હિંગ, અડદ, નાગરવેલનાં પાન, સરસીયું, દારૂ, ખાટા પદાર્થો, વિરૂદ્ધ અને દાહ કરે એવાં અન્નપાન એ સર્વ નુકશાનકારક છે.

કમળો.

સમજણ—લોહીમાં પિત્તનો વધારો થવો તેનું નામ કમળો છે. પિત્તાશયનું પિત્ત આંતરડાંમાં નહિ જતાં પાછું લોહીમાં દાખલ થાય અથવા પિત્ત પેદા કરવાની ક્રિયાનો અટકાવ થવાથી લોહીમાં પિત્ત વધે છે, તેથી કમળો થાય છે. પિત્ત વિશેષ થવાથી અને મળનો અવરોધ થવાથી પણ કમળો થાય છે. આ સિવાય ચિંતા, બીક, દિલગીરી, ફેફસાં, મગજ તથા રક્તાશયનાં દરદો, અજીર્ણ, તાવ, સર્પ-દંશ તથા બીજાં ઝેર વગેરેના કારણોથી કમળો થાય છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદને 'જોન્ડીસ' કહે છે.

શરીરમાં પીળાશ એ કમળાનું સ્પષ્ટ મુખ્ય ચિન્હ છે. આ પીળાશ આંખ, પેશાબ, નખ અને પછી ચામડીમાં દેખાવ દે છે. આળસ, બેચેની, કળતર, માથાનો દુઃખાવો, ઝાડાનો કબજો, પીંડી-ઓમાં કળતર, એ તેનાં બીજાં ચિન્હો છે. કમળો બહુ વધી જાય છે તો આખું શરીર પીળું હળદર જેવું થાય છે અને કપડાંને પીળા ડાઘ પડે છે. પેસાબ પીળો, કેસરીઓ કે રાતોપીળો અને કાળા વર્ણનો થાય છે. ઝાડો સફેદ, કબજો, વાયુ, ઓડકાર, અપચો, અરૂચિ અને વખતે ઝાડા ઉલટીમાં કે નાકમાંથી લોહીનો સ્ત્રાવ થાય છે.

ઉપાય—૧. ઝાડો ખુલાસે થાય તેવા ઉપાયો કરવા. પ્રથમ દુધ કે ઘી પાઇ રેચ દેવો.

૨. ધોળી ડુંગળી અને ગોળ મેળવી વાટી તેમાં થોડી હળદર નાંખી ખાવાં.

૩. સંધેસડા તથા બાવળનાં પાનનો રસ શેર ૦। ને સાકર તોલા ૨ મેળવી તે ૬ દિવસ પીવું.

૪. ત્રિફલા, દારૂહળદર, કડવો લીંબડો તથા ગળો એમાંની કોઇ પણ દવાનો અંગરસ કે ક્વાથ મધ નાંખી પીવો.

૫. કડુ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. તેનો ઉકાળો નવસાર નાંખી પીવો.

૬. હરડે, આંબળાં, સુંઠ, કરીઆતુ, કડુ, ધાણા તેનો ક્વાથ કરી પીવો.

૭. નવસાર બબે વાલ પાણીમાં નાંખી પીવો.

૮. એરંડાનાં કુણાં પાનનો રસ તો. ૪ તથા ગાયનું દુધ તો. ૪ મેળવી બે વખત પીવો.

૯. લીંબુની ચીરમાં કે રસ સાથે મેળવેલ ફુલાવેલ ફટકડી, ચુનો, પાપડીઓ ખાર, સમુદ્રફીણ, સાજીખાર, એમાંથી જે ચીજ મળે તે લઈ ચીર ચુસવી કે રસ પીવો.

૧૦ સાટોડીનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ તોલો ૦। સાકર અને મધ સાથે ખાવું.

૧૧. એળીયાનો જુલાબ એકાંતરે લેવો.

૧૨. કપીલો અને વાવડીંગ, તેનું ચૂર્ણ તો. ૦। મધ સાથે બે વાર ચાટવું.

૧૩. કડવી ઘીસોડીનું ટીપું નાકમાં નાંખવું.

૧૪. આપટાનાં ઝાડની છાલના કટકાનો હાર કરી કમરે બાંધવો.

૧૫. આંબળાં, સોનાગેરૂ અને હળદર સમભાગે લઇ બારીક વાટીને આંખમાં આંજવાં.

૧૬. કેરબાની માળા ગળે પહેરાવવી.

૧૭. ચણોઠીનાં પાનનો રસ નાકેથી સુંઘવો.

૧૮. પાનમાં ખાવાનો કળીચુનો બે આનીભાર એક રૂપીઆ-

ભાર માખણમાં મેળવી બે ત્રણ દિવસ ચાટવો.

સૂચના—ભારે, ખાટો, અને ચીકણો ખોરાક, ઘી, તેલ વગેરે ચરબીવાળા પદાર્થો અને દારૂની પરેજી પાળવી. પાંડુરોગ પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવું. કમળામાં લોકો દુધ ખાવાની મના કરે છે, પણ માફકસર દુધ ખાવામાં કશો બાધ નથી.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

અર્શ-હરસ-મસા-બવાસીર.

ગુદાની કોર ઉપર અથવા સફરાની અંદર માંસના અંકુર થાય છે, તેને મસા અથવા હરસ કહે છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદનું નામ 'પાઇલ્સ' છે. અંદરની ત્રિવલી (શંખની પેઠે સફરામાં શંકુ આકારનાં ત્રણ વળ હોય છે, તેનું નામ ત્રિવલી) માં માંસનું જાળું ફુલે છે તો પહેલા વળમાં થયેલા હરસ સાધ્ય હોય છે, અને બીજા ત્રીજા પડના મસા ઉત્તરોત્તર વધારે કષ્ટસાધ્ય તથા અસાધ્ય હોય છે. આ દરદને કેટલાક 'મૂળવ્યાધિ' એવા નામથી પણ ઓળખે છે. બહારના મસા કરતા અંદરના અર્શ (અંતરાર્શ) વધારે દુખદાયક હોય છે.

બહુ બેસી રહેનારને, ઘણો ખોરાક ખાઇને બહુ થોડી મહેનત કરનારને, ઘણા ગરમ મશાલા ખાનારને, જલદ દારૂ પીનારને, વારંવાર સખ્ત જુલાબ લેનારને, અને લાંબા સમયની મંદાગ્નિ, બાદી તથા સંગ્રહણીના દરદીને આ રોગ થાય છે.

બહારના હરસ હોય તો કોર ઉપર બીલાડીના આંચળ જેવો એકાદ માંસનો મસો કે અંકુર બહાર દેખાય છે. આ મસા બહુ જોર

કરે છે તો દરદ કરે છે, અને મસો પાકીને ફુટે છે ત્યારે નરમ પડે છે. આવા મસામાંથી લોહી નીકળે છે. કોઇવાર ચીકણું પાણી પણ નીકળે છે.

અંદરના હરસ હોય છે તો મસા દેખાતા નથી, પણ ગુદાનો સફરો (કુલડી) બહાર આવે છે તો માંસના અંકુર કે લોચા વધેલા દેખાય છે, અંદર ચેળ કે દાહ સાથે દરદ થાય છે. ઝાડો કબજ રહે છે, ગંઠાયેલો આવે છે અને તેથી ઝાડો નીકળતી વખત દરદીને કોઇવાર ઘણુંજ અસહ્ય દરદ થાય છે. સફરો ઘસાઇને લોહી પડે છે, અથવા કોઇવાર અંદરનો માંસનો અંકુર ફુટીને ધારબંધ લોહી પણ પડે છે. આવી રીતે જેને વારંવાર ઘણું લોહી પડે છે તે દરદી ફીકો પડે છે, નબળો પડે છે, તથા શ્વાસ ચડે છે. કોઇવાર ઝાડે જતાં કરાંઝવું પડે છે તેથી સફરો બહાર આવે છે, અથવા માંસની શીરાઓનું છુટું ગુંચળું બહાર આવે છે. હરસનું લોહી લાલ કીરમજી રંગનું હોય છે.

ઉપાય—૧. જે કારણથી હરસ થયા હોય તે કારણને દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા, એટલે કે જે ખાનપાનથી હરસનું દરદ થાય છે એવાં ખાનપાન છોડી દેવાં.

૨. હરસવાળાને ઝાડો સાફ લાવવાની સૌથી પ્રથમ તજવીજ કરવી, કેમકે નરમ તથા સાફ ઝાડો આવવાથી અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે, ચામડી છોલાતી નથી.

૩. જુલાબ માટે હરડે કે હીમજ સર્વોત્તમ છે. આ બેમાંથી ગમે તે એકની ફાકી ટંકે બે આનીભારથી પાવલીભાર વજને સાકર સાથે ખાવી, કે જુના ગોળમાં મેળવીને ખાવી કે છાશની સાથે પીવી.

૪. છાશ હરસનો ઘણો સારો ઉપાય છે. છાશમાં સીંધાલુણ નાંખીને ખોરાકની સાથે કે જમ્યા પછી પીવી; ગરમી તથા દાહ હોય તો તેમાં સાકર, જીરૂં, પણ નંખાય.

૫. સુરણનું યુક્તિથી સેવન કરવામાં આવે તો હરસનું દરદ લગભગ નાબુદ થાય છે. સુરણનું શાક, સુરણની પુરી, સુરણના લાડુ કે શીરો વગેરે બનાવીને ખાવાં.

૬. લોહી પડતું હોય તો નાગકેસર, કાળા તલ તથા સાકરનું ચૂર્ણ માખણમાં મેળવીને ચાટવું.

૭. ભીલામાં પણ હરસમાં સારો ફાયદો કરે છે. પણ પ્રકૃતિ, ઋતુ, અને પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરીને તેનો ઉપયોગ કરવો. તલ, ભીલામા, હરડે, અને ગોળ સમભાગ લઈ તેની રૂપિયાભારની લાડુડીઓ બનાવી દરરોજ સવારમાં એક એક ખાવી.

૮. સાકર તોલા ૧૫, સુકાવેલ સુરણ તો. ૫, સફેદ ચણોઠી તો. ૧, અને સુવા તોલો ૧, તેનું ચૂર્ણ રોજ તો. ૦l મધ અથવા માખણમાં ચાટવું.

૯. મૂળાના કાંદાનો રસ તો. ૨ અને ગાયનું ઘી તો. ૧ મેળવી પીવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

૧૦. સુકાવેલ સુરણ ૧૬ ભાગ, ચિત્રકમૂળ ૮ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ અને મરી ૧ ભાગ તેનું ચૂર્ણ કરી તે સર્વની બરોબર ગોળ મેળવી તેની પાવલી પાવલી ભારની ગોળીઓ બનાવવી. તેમાંથી દરરોજ એકથી બે ગોળીઓ ખાવી.

૧૧. રતાંજલી, કરીયાતુ, રાતો ધમાસો, મોથ, દારૂહળદર, તજ, વાળો અને લીંબડાની છાલ તેનો કવાથ કરીને પીવાથી લોહી બંધ થાય છે.

૧૨. માખણ અને તલ ખાવાનો અભ્યાસ રાખવો, અથવા તર વિનાનું દહિં ખાવાથી મસામાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૧૩. એલચી તો. ૧, તજ તો. ૨, તમાલપત્ર તો. ૩, નાગકેસર તો. ૪, મરી તો. ૫, પીંપર તો. ૬, સુંઠ તો. ૭, એ સર્વની

બરાબર સાકર મેળવીને તેનું ચુર્ણ ખાવાથી હરસ મટે છે.

૧૪. ચણકબાબ તો. ૨, મરી તો. ૦।, સુવા તો. ૧, તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં બે તોલા મધ મેળવી તેમાંથી રોજ તો. ૦॥ ચાટવું.

૧૫. છાશમાં બે વાલ જેટલું પીપરનું ચુર્ણ અથવા ચીત્રાનાં મૂળનું ચૂર્ણ મેળવીને છાશ પીવી.

૧૭. કાંસકીના મૂળનું ચૂર્ણ તો. ૧, ચોખાના ધોવણમાં નાખીને ખાવું.

૧૭. જંગલી (રામ) તુળસી દહીં સાથે મેળવીને સાત દિવસ સુધી ખાવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

૧૮. નાગકેસર, માખણ અને સાકર ત્રણેને મેળવીને ચાટવાં, તેથી લોહી બંધ પડે.

૧૯. ધાણા, જીરૂં, વરીયાળી, ગુલાબકળી, ગરમાળાનો ગોળ, તે દરેક તો. ૦॥ લઇ તેને પાણીમાં ઉકાળી દુધ સાથે પીવાથી ઝાડો સાફ આવે છે, લોહી બંધ પડે છે અને મસા નરમ પડે છે.

૨૦. અધેડાનાં બીનું ચુર્ણ તો. ૦। ચોખાના ધોવણમાં મધ નાખીને પીવાથી હરસનું લોહી બંધ પડે છે.

૨૧. કરંજના ફળનો ગરભ, ચીત્રકમુળ; સીંધાલુણ, સુંઠ, ઇંદ્રજવ અને અરડુસાનું ચૂર્ણ ઘાટી છાસ સાથે પીવું.

૨૨. સુંઠ તો. ૧૨, પીપર તો. ૧૨, પીપરીમૂળ તો. ૮, મરી તો. ૪, ચવક તો. ૪, તાલીસપત્ર તો. ૪, નાગકેસર તો. ૨, એલચી તો. ૧, તજ તો. ૧, વાળો તો. ૧, તમાલપત્ર તો. ૦॥ તે સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેમાં જુનો ગોળ શેર ત્રણ ઉમેરવો અને તેની તોલા તોલાની ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક ગોળી જમ્યા પછી ખાવી.

૨૩. કાળી દ્રાક્ષ, હળદર, જેઠીમધ, મજીઠ તથા નીલાં કમળ તેની ચટણી કરી બકરીના દુધમાં પીવાથી લોહી બંધ પડે છે.

૨૪. ચોખો આમલસારો ગંધક, મરી, સુંઠ, સીંધાલુણ, ઈંદ્રજવ તથા વાવડીંગ સમભાગ લઇ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ચણા જેવડી ગોળી કરવી, અને તે રોજ સવાર સાંજ ચાર ચાર ખાવી.

૨૫. દુધેલીના પાનના રસમાં ઉપલસરીના મૂળનું ચૂર્ણ વાલ ૧ મેળવીને આપવાથી મસા મટે છે.

૨૬. લીંબડાનાં કુણાં પાન અથવા લીંબોળી, દહીં તથા સાકરમાં પીવાથી દાહ તથા લોહી બંધ પડે છે.

૨૭. મરી ભાગ ૧, સુંઠ ભાગ ૨, ચીત્રાનાં મૂળ ભાગ ૪, તથા સુરણ ભાગ ૮ તેનું ચૂર્ણ કરીને તેમાં ૧૫ તોલા ગોળ મેળવીને અકેક તોલાના લાડુ બનાવીને ખાવા.

બહારના ઉપાયો—૨૮. રસવંતીનું પાણી હરસ ઉપર ચોપડવું.

૨૯. લીંબોળીઓને તેલમાં તળી તેને વાટીને તેમાં થોડું મોરથુથુ મેળવી તે મલમ મસા ઉપર ચોપડવો.

૩૦. પીલુડીના ફળની ચટણી કરી તેનો હરસ ઉપર લેપ કરવો.

૩૧. ફુલાવેલ ફટકડી, ફુલાવેલ ટંકણ, સોનાગેરૂ, જાસુસનાં ફુલ, એ સર્વને પાણીમાં વાટી ગુદામાં લેપ કરવાથી લોહીવાળા મસા મટે છે.

૩૨. ખારેકના ઠળીયાને બારીક વાટી તેની ગુદામાં ધુણી દેવી.

૩૩. કડવી ધીલોડીના પાનના રસમાં કળીચુનાના ગાંગડાને પલાળી તેને મસા ઉપર ધીમે ધીમે પાંચ દસ મીનીટ ઘસવાથી મસા ઘસાઇ જાય છે. આ દવા ઘસ્યા પછી બળતરા શાંત કરવા માટે ઘી ચોપડવું. મસા સિવાય બીજા ભાગ ઉપર ન અડી જાય તેની તજવીજ રાખવી.

૩૪. લીંબોળીનાં બીંજ તો. ૧, રસવંતી તો. ૧, ચણકબાબ તો. ૧, કપુર તો. ૧, એલચી તો. ૧, એ સર્વને પાણીમાં વાટી મસા ઉપર ચોપડવું.

૩૫. રસવંતી, કપુર, ગેરૂ, કપાસીયાનાં બીંજ અને અફીણ સમભાગ વાટી માખણમાં ચોપડવાથી મસા મટે છે.

૩૬. હરસની બળતરા શાંત કરવા માટે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં અથવા ત્રિફળાના ઉકાળામાં લુગડું ભીંજવી તેનું પોતું મૂકવું.

૩૭. માયાં તો. ૧, અફીણ તો. ાા, માખણ અથવા સાદો મલમ તો. ૨ાા, તેને મેળવી હરસ ઉપર લગાડવાથી લોહી વહેતું બંધ થાય છે,

૩૭. હીરાકસી બે આનીભાર, પાણી ત્રણ રૂપિયાભાર, તેની રાત્રે ગુદામાં હરસ ઉપર પીચકારી મારવી અગર ફટકડી અથવા માયાં રતી ૨ અને પાણી અઢી રૂપિયાભાર તેની પીચકારી મારવી.

૩૮. થોરના દુધમાં હળદરનું ચુર્ણ મેળવીને હરસ ઉપર લેપ કરવાથી હરસની પીડા મટે છે.

૩૯. પીંપર, સીંધવ, કઠ તથા સરસડાનું ફળ એ સર્વના ચૂર્ણને થોર તથા આકડાના દુધમાં મેળવી લેપ કરવો.

૪૦. ધંતુરાનાં કે ભાંગનાં પાન વાટીને ચોપડવાં.

૪૧. કહેરોબા અને એળીઓ બન્ને સાથે મેળવી હરસ ઉપર લેપ કરવાથી હરસ ખરી જાય છે.

૪૨. હળદરનું ચર્ણ થોરના છીરમાં મેળવી તેમાં વારંવાર સુતરના દોરાને બોળીને સુકવવો, અને તે દોરો હરસના મસાને બાંધવાથી હરસ ખરી જાય છે.

૪૩. લસણનાં ફોતરાં, ભેંસના સીંગડાનાં છોડાં, માણસના નખ, ચામાચીડીયાની હગાર, હાથીદાંતનો વેર, અને માછલાના છોડાં એ સર્વની ધુમાડી લેવી. ધુમાડી લેવા માટે જમીનમાં બે વેંત ઉંડો ખાડો કરવો. તેમાં દેવતાના અંગારા નાંખી ધુમાડો કરવાની ભૂકી અંગારા ઉપર ભભરાવવી. બેસવા માટે તેના ઉપર ઘંટીનું પડ અ-

થવા એવું કોઇ ગોળ સાધન લેવું, કે તેની ધુમાડી ગુદાના ભાગ સિવાય બીજે ઠેકાણે લાગે નહિ.

૪૪. રાળના ચૂર્ણમાં સરસીયું તેલ મેળવીને ગુદાએ ધુણી દેવી, તેથી લોહી પડતું બંધ પડે.

સૂચના—હરસનું દરદ મૂળમાંથી મટતું નથી, એમ કહેવાય છે, તે એક રીતે ખરૂં છે; કેમકે માત્ર બહારના છુટા અંકુરો કે મસા કદી ખરી પડે અથવા દવાદારૂ અને પરહેજીથી ચીમડાઇને મટી જાય, પણ સફરાની ત્રિવલીમાં જે અર્શ થાય છે, તે અર્શ મૂળમાંથી મટતા નથી; માત્ર યોગ્ય દવાથી અને ખાનપાનની સારી સંભાળથી દરદ દબાયેલું રહે છે.

કેટલાક લોકો મસા કપાવે છે કે કઢાવે છે. શસ્ત્રક્રિયાથી કે બાળવાથી બહારના મસા ખરી પડે છે, પણ અંદરના મસાને માટે આ ઉપાયો જોખમ ભરેલા નીવડે છે, અને કદી એક વખત દરદીને આરામ મળેલો લાગે છે, પણ પછી દરદ ઉથલો મારે છે, અથવા બીજા ઉપદ્રવો લાગુ પડે છે; માટે અંદરના મસા કઢાવવાનો ઉપાય કરવો નહિ.

ખાનપાન—હરસમાં ખાનપાનની ઘણીજ સંભાળ રાખવાની છે. કોઈ પણ પ્રકારના હરસ હોય, પણ તેમાં ગરમ, દાહ કરનારા પદાર્થો બીલકુલ માફક આવે નહિ, તેમજ વાયડા પદાર્થો ઝાડાનો કબજો કરે છે, તેથી તે પણ ખાવા નહિ; ઘઉં, જવ, સાઠી ચોખા અથવા કમોદના જુના ચોખા, કળથી, મગ, સુરણ, દુધ, માખણ, છાશ, આંબળાં, કોઠાં, હરડે, મરી તથા કેટલાંક સાદાં શાક, એ હિતકારક છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

પેશાબનાં દરદો.

મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્રાઘાત, પથરી, ઉનવા, ગુરદાનો વરમ.

એ ગુરદા (Kidney), એ મૂત્ર નળીઓ તથા બસ્તિ (bladder)—પેડુ એ પેસાબનાં સ્થાન છે. ગુરદા એ પડખામાં જરા વાંસા તરફ પાંસળાંની નીચે આવેલા છે, જ્યાં પેસાબ લોહીમાંથી છુટો પડવાની ક્રિયા થાય છે. ત્યાંથી પેસાબ છુટો પડીને એ બારીક નળીઓ વાટે બસ્તીમાં જાય છે અને બસ્તીમાંથી બહાર પડે છે. આ સર્વ ક્રિયામાં કાંઈ ખલેલ પહોંચે છે, તેથી જે દરદો થાય છે, તે દરદોને પેસાબનાં દરદો કહેવામાં આવે છે. તે દરદોનાં સ્થાન એ ગુરદા, એ મૂત્રનળીઓ, બસ્તી, તથા સ્ત્રી પુરૂષોનાં પેસાબના ગુહ્ય રસ્તાઓ છે. ગુરદાઓ બગડે છે ત્યારે ગુરદામાં વરમ—સોજો થાય છે, પેસાબ મુસ્કેલીથી તથા કષ્ટથી આવે તેને મૂત્રકૃચ્છ કહે છે, પેસાબ બંધ પડે તે મૂત્રાઘાત કહેવાય છે, પેસાબના ગુરદાઓમાં, નળીઓમાં કે બસ્તીમાં પથરી કે રેતી અટકે છે, ત્યારે તે પથરીનું કે રેતીનું દરદ કહેવાય છે, અને પેસાબ બળતરા સાથે ટીંપે ટીંપે ઉતરે ત્યારે તે ઉનવા કહેવાય. આ બધાં દરદોના ઉપાયો લગભગ સરખા હોય છે, એટલે જે ઉપાય મૂત્રકૃચ્છમાં અપાય તેજ ઉપાય મૂત્રાઘાત, પથરી તથા ઉનવામાં પણ લાગુ પડી શકે.

મૂત્રકૃચ્છ્ર.

સમજણ—પેસાબ મુસ્કેલીથી તથા ઘણા કષ્ટથી આવે તેનું નામ મૂત્રકૃચ્છ છે. ગામડાના લોકો તેને 'મુતરકછ' કહે છે. કોઇ

'મૂત્રગાંઠ' કહે છે. અંગ્રેજીમાં 'સ્ટ્રીકચર' નામથી ઓળખાય છે. પેસાબને બહાર નીકળવાનો મૂત્રમાર્ગ સાંકડો પડી જવાથી આ દરદ થાય છે. મૂત્રમાર્ગ સાંકડો પડવાનાં કારણો આ પ્રમાણે છે:—મૂત્રમાર્ગના સ્નાયુઓ સંકોચાઈ જાય, અંદરનું પડ સુજી જવાથી, વરમથી તથા જખમથી પણ તેમ થાય; પરમાના દરદીઓને થોડી કે ઘણી આવી પેસાબની અડચણ હોય છે, એટલે પેસાબની ધાર સાંકડી થાય છે, પેસાબ કરતાં વાર લાગે છે, પેસાબમાં બે ધાર થાય છે, પેસાબ કરતાં કરાંઝવું પડે છે, ઇત્યાદિ. પથરી આડી આવવાથી પણ આવું દરદ થાય છે, અને અસહ્ય પીડા થાય છે.

ઉપાય—૧. ઝાડા પેસાબનો ખુલાસો રાખવો, એ મુખ્ય ઉપાય છે. ઝાડો કબજ રહેવાથી પેસાબના રસ્તા ઉપર દબાણ થવાને લીધે પેસાબનો અટકાવ થાય છે, માટે પેસાબના આવા દરદીએ ઝાડો નિત્ય સાફ આવે એવી તજવીજ રાખવી અને પેસાબ છોડે એવી મૂત્રલ દવાઓ તથા મૂત્રલ ખોરાક લેવો.

૨. મૂત્રલ ચીજોનાં થોડાં નામ:—દુધ, દુધ તથા પાણીનું મિશ્રણ, કૉફી, ચા, અળસીની ચા, કળથીનો ઉકાળો, ગોખરૂનો ઉકાળો, કાકડીનાં બી, જવની ચા, જવખાર, સોડા, સોડાવૉટર, શેરડીનો રસ, ભોરીંગણીનો રસ અથવા ઉકાળો, ધમાસાનો ઉકાળો, કેળનો રસ, કેસુડાંની ચા; ઇત્યાદિ એક એક વસ્તુ પણ પેસાબને છુટથી લાવે છે.

૩. ગોખરૂ તો. ૧ થી ૨ ઉકાળીને તે પાણી ગાળીને તથા ઠારીને મધ કે સાકર નાંખી પીવું; તેમાં જવખાર મેળવવાથી વળી વધુ ગુણ કરે.

૪. શેરડીનો રસ મળે તો તે પીવો; લીલાં આંબળાંનો રસ મધ નાંખીને પીવો.

૫. ગોમૂત્રમાં કે કેળના રસમાં એલચીની પડીકી નાંખી તે પીવો.

૬. અધશેર પાણીમાં જવખાર (પોટાશ બાઇ કાર્બ) તો. ૦। અને સાકર એકાદ તોલો નાંખીને પીવું.

૭. ભોરીંગણીનો ઉકાળો તો. ૧૦, તેમાં ૧ તોલો મધ કે સાકર નાંખીને પીવાથી અટકેલો પેસાબ છુટે.

૮. બે તોલા કેસુડાં ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળીને તેમાં બે આનીભાર સુરોખાર (પોટાશ નાઇટ્રિર) નાંખીને પીવો.

૯. હરડે, ગોખરૂ, ગરમાળો, પાષાણભેદ તથા ધમાસો, દરેક તો. ૦॥, તેને ખાંડી પોણા રતલ પાણીમાં ઉકાળવાં. પાશેર પાણી રાખવું. તે પાણી ગાળીને તથા ઠારીને તેમાં એક તોલો મધ નાંખીને પીવું.

૧૦. દરભનાં મૂળ, કાંસડાનાં મૂળ, ડાંગરનાં મૂળ, તલસરાનાં મૂળ તથા શેરડીનાં મૂળ, તે સર્વે સમભાગ તોલા ૨॥ પોણોશેર પાણીમાં ઉકાળી પાશેર ઉકાળો રહે તે ઠંડો પાડીને પીવો. આ પાંચ મૂળીયાં મોટા જથામાં એકઠાં કરી બાળીને તેની રાખમાંથી ખાર કાઢવામાં આવે છે, તે ખાર આ દરદમાં ઘણો સારો ગુણ કરે છે.

૧૧. કાંસકીનાં મૂળીયાં બે તોલા ખાંડીને અડધા રતલ પાણીમાં ઉકાળવાં. આશરે ૩–૪ ઔંસ પાણી રાખી ઠારીને પીવું.

૧૨. કળથીનો ઉકાળો કે ચા સીંધાલુણ બે આનીભાર નાંખીને પીવો.

બહારના ઉપાયો—૧૩. કેસુડાંનાં ફુલ બાફીને પેડુ ઉપર બાંધવાં.

૧૪. ગરમ પાણીથી ભરેલી રબરની થેલી અથવા બાટલી પેડુ ઉપર ફેરવી શેક કરવો.

૧૫. ગરમ પાણીમાં કમરબુડ બેસવું. આશરે ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ સુધી બેસી રહેવું. તેથી પેસાબ છુટશે અને બાફ લાગવાથી મૂત્રમાર્ગનો સોજો હશે તે દૂર થશે.

૧૬. નદીની શેવાળ પેડુ ઉપર બાંધવી; અથવા ડુંગળી બાફીને તથા છુંદીને પેડુ ઉપર મૂકી રાખવાથી શરદીનું મૂત્રકૃચ્છૂ મટે.

સૂચના—પેસાબ બહુ અટકી જતો હોય અને ઘણી મુશ્કેલી હોય ત્યારે ખોરાક વિશેષ કરીને પ્રવાહી-દુધ ચોખા-કાંજી એવો લેવો તથા તમામ ગરમ ચીજો બંધ કરવી. ચીકાસદાર તથા બોજાવાળો ખોરાક પણ બંધ કરવો, કેમકે એવા ખોરાકનો મળ આંતરડાંમાં તથા સફરામાં ભરાઇ રહી મૂત્રમાર્ગ ઉપર દબાણ કરે છે. ઘણું કરીને ઠંડી તથા શરદી લાગવાથી મૂત્રમાર્ગ વધુ સાંકડો પડી જાય છે, માટે શરદી લાગવા દેવી નહિ, અને બને તો ગરમ પાટલુન કે ધોતીયાની અંદર ફ્લાલીનની ચડી પહેરી રાખવી; નિત્ય એકાદવાર કૉફી, કે અળસીની ચા, કે જવની ચા પીવી; ગોખરૂની ચા પીવાનો અભ્યાસ રાખવો. ખટાઇ, મરચાં, તથા ગરમ મશાલા બંધ કરવા, અથવા બહુ થોડા ખાવા; પેસાબમાં ગરમી હોય હો ગરમ ચીજોનો છેક ત્યાગ કરવો. પેસાબના દરદીઓએ વિશેષ કરીને બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

મૂત્રાઘાત.

સમજણ—પેસાબ અટકી જવો તેને મૂત્રાઘાત કહેલ છે, પણ સામાન્ય લોકો તો મૂત્રકૃચ્છ્ર અને મૂત્રાઘાત બંનેને મૂત્રકૃચ્છ્ર કહે છે. પેસાબ ઉતરવામાં મુસ્કેલી વધે અને પેસાબ છેક અટકે, તેનું નામ મૂત્રાઘાત. અંગ્રેજીમાં "રિટેન્શન ઑફ યુરીન" કહે છે. આ દરદનાં કારણો તથા લક્ષણો મૂત્રકૃચ્છ્ર પ્રમાણેજ છે. તે ઉપરાંત કોલેરામાં તથા ઉરૂસ્તંભના દરદમાં પેસાબ અટકે છે, તેના ઉપાયો તે દરદો પ્રમાણે કરવા.

ઉપાયો—૧. મૂત્રકૃચ્છ્રના બધા ઉપાયો આ દરદમાં પણ લાગુ પડી શકે.

૨. હરડે, બહેડાં, આંબળાં, સીંધાલુણ તથા કાકડીનાં બીનો મગજ, પાંચે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ ટંકે ૦। ભાર ગરમ પાણીમાં પીવું.

૩. તાજી છાશ તો. ૨૦ તેમાં સુરોખાર વાલ ૪ મેળવીને પીવો,

૪. જીરૂં તો. ૦। તથા જુનો ગોળ તો. ૧, ઠંડા પાણીમાં મેળવીને પીવો.

૫. ઉના ઉના દુધમાં ગોળ મેળવીને પીવાથી પણ પેસાબ છુટે.

સૂચના—ખાનપાન વગેરે સર્વ તજવીજ મૂત્રકૃચ્છ્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રાખવી.

ઉનવા.

સમજણ—પેસાબ ટીંપે ટીંપે આવે, બળતરા થાય, તથા વારંવાર હાજત થાય, છતાં પેસાબ માત્ર એકાદ ટીપું ઉતરે, તે દરદ લોકોમાં 'ઉનવા' નામથી ઓળખાય છે. આ કોઇ જુદું દરદ નથી. તે પણ મૂત્રકૃચ્છ્ર અથવા પેસાબ માર્ગનુંજ દરદ છે. આ દરદ વિશેષ કરીને નવા પરમાના દરદીઓને–ગફલતી લોકોને થાય છે. પરમાના દરદમાં મૂત્રમાર્ગમાં જખમ તથા સોજો આવી જવાથી પેસાબ ઉતરતાં મુસ્કેલી પડે છે, તેથી ઉનવા વારંવાર થઇ આવે છે. આવો દરદી જરા ગરમાગરમ ચા પીએ છે કે તે ચાની અસર તુરત પેસાબ ઉપર થઇ ઉનવા જેવું જણાઈ આવે છે.

ઉપાય—૧. મૂત્રકૃચ્છ્રના મૂત્રલ ઉપાયો કરવા; તથા મૂત્રકૃચ્છ્રના ઉપાયોની કલમ ૨ માં બતાવેલી ચીજોમાંથી ગમે તે એકાદ ચીજ પીવી. ઠંડા ઉપાયો કરવા.

૨. તકમરીયાં અથવા ગોખરૂનું ચૂર્ણ પાણીમાં પલાળી રાખીને તેનો ચીકણો લુઆબ થાય તે સાકર નાંખીને પીવો.

૩. બળદાણા–તાલીમખાના–તેનું ચૂર્ણ તો. ૦।, સાકર તો. ૦। થી ૦॥, તે પાણી સાથે પીવાં.

૪. લીલી ધ્રો (ધ્રોખડ), તથા અરણીનાં પાનને ઉકાળીને તે ઉકાળો પીવો.

૫. ગળજીભીનો રસ તો. ૨ થી ૪ પીવો.

૬. પાષાણભેદ, ગરમાળાનો ગોળ, ધમાસો, હીમજ તથા ગોખરૂનું ચૂર્ણ બનાવીને તે ટકે તો. ૦। ઠંડા પાણી સાથે પીવું.

૭. વરીયાળી તો. ૧, તથા સાકર તો. ૧, તેનું ચૂર્ણ ઠંડા પાણીમાં પીવું.

૮. ખજુર રૂ. ૨॥ ભાર, તેને ૦॥ શેર ઠંડા પાણીમાં કે તાજી છાશમાં મેળવીને પીવું.

૯. દુધ તથા પાણી સમભાગ અરધો અરધો રતલ મેળવીને પી જવાં.

૧૦. અળસી તો. ૨ તેને પોણા શેર પાણીમાં ઉકાળીને અરધું પાણી બાકી રહે તે ગાળીને તે ચા પીવી. તેમાં ઇચ્છા હોય તો થોડી સાકર તથા દુધ પણ મેળવાય.

સૂચના—મૂત્રકૃચ્છ્ર પ્રમાણે બહુ પીડા હોય તો ગરમ પાણીમાં કમરબુડ બેસવું, તેની ઉનવા જલદી મટશે. ખોરાક ફક્ત દુધ તથા ચોખા.

પથરી–રેતી–અશ્મરી.

સમજણ—ગુરદામાં તથા બસ્તીમાં પેસાબની રેતી કે પથરી બંધાય છે. લોકો એમ માને છે કે ખોરાકમાં માટી તથા પથરી ખવાઇ જવાય તો આ દરદ થાય છે, પણ તેવું કંઇ નથી. પેસાબની અંદરના કેટલાક ખારો જામી જામીને તેની રેતી તથા રેતીમાંથી મોટી પથરી જામે છે. આર્યવૈદ્યકમાં તેને 'અશ્મરી' કે 'મૂત્રાશ્મરી' કહે છે, અને અંગ્રેજીમાં મોટી પથરીને 'સ્ટોન' કહે છે, અને નાની પથરી કે રેતીને 'ગ્રેવલ' કહે છે.

પેસાબમાં ખારો વધવાથી આ દરદ થાય છે. કલેજાની ક્રિયા બગડે છે, ત્યારે તેનો કાંઇ પદાર્થ ગુરદામાં જઇને ત્યાં તેની રેતી બંધાય છે. આ દરદમાં જ્યારે પથરી કે રેતી મૂત્રમાર્ગમાં આડી આવે છે ત્યારે પેસાબ કરતાં અસહ્ય પીડા થાય છે; પેસાબ બંધ પણ થાય

છે. ઉનવા તથા મૂત્રકૃચ્છ્રનાં લક્ષણો ઉપરાંત પેસાબ ટીંપે ટીંપે આવવો, પેસાબ કરતાં ધ્રુજ ચડવી, દાંત કકડાવવા, તથા ડુંટી દબાવ્યા કરવી, પેસાબની નળીને મસળ્યા કરવી, તથા નિરંતર કણુછયા કરવું, એ સર્વ પથરી તથા રેતીનાં લક્ષણો છે. રેતીનું કદ રેતીના દાણા જેવડું હોય છે, પછી વધીને વટાણા જેવડી થાય છે, અને તેમાંથી વધતાં વધતાં તેની મોટી પથરી બંધાય છે. રેતી કે મોટી કાંકરી પેસાબવાટે મહા કષ્ટે નીકળી શકે છે, પણ પથરીને તો ઓપરેશનથી કાછામાં કાપ મૂકીને તે વાટે કાઢવી પડે છે. એક બીજા પ્રકારની 'શુક્રાસ્મરી' થાય છે, એટલે વીર્યની રેતી બંધાય છે. તેના ઉપાયો પણ આ દરદ પ્રમાણે થઇ શકે.

ઉપાય—૧. રેતીને ગાળે એવા ઉપાયો કરવા, તથા પેસાબને છોડે એવા મૂત્રલ ઉપાયો કરવા. આ દરદમાં પણ ઝાડાનો ખુલાસો જરૂર જોઇએ.

૨. જવની, અળસીની, કળથીની, કે સરગવાના ઝાડના મૂળની છાલ. બધાંનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની, અથવા તેમાંથી કોઇ એક ચીજની ચા બનાવીને રોજ પીવી.

૩. સરગવાનાં મૂળ ઉપરની છાલ તો. ૨ તેનો ઉકાળો કરીને જરા ઉનો ઉનો પીધા કરવો, અથવા સીંધાલુણ કે જવખાર નાંખીને પીવો.

૪. ગોખરૂ તો. ૪ તેનો ૧ રતલ પાણીમાં ઉકાળો કરવો. નવટાંક પાણી રાખીને તેમાં સીંધાલુણ બેઆનીભાર નાંખીને તે કવાથ પીવો.

૫. વરણાનાં ઝાડની છાલની રાખ ૩૨ તોલા, જવખાર ૧૬ તોલા, ગોળ ૮ તોલા, મેળવી રાખવાં. તેમાંથી ટંકે તો. ૧, ચાટીને તેના ઉપર ગરમ પાણી પીવું.

૬. વરણાની છાલ રતલ ૧ લેવીઃ તે ૧૬ રતલ પાણીમાં ઉકાળવી. ચાર રતલ પાણી રાખવું, તેમાં કળથી, સીંધાલુણ, વાવડીંગ,

સાકર, જવખાર, કોળાંનાં બીનો મગજ, ગોખરૂ, પદમકાષ્ટ, આમાંથી જે મળી શકે તે ચીજો દરેક ચાર ચાર તોલા તેને પાણીમાં વાટીને ચટણી બનાવી ઉપલા વરણાના ઉકાળામાં નાંખવી તથા ઘી આશરે ૧ રતલ નાંખવું અને સર્વને ધીમા તાપથી ઉકાળી પાણી બળી જાય, અંદરનાં ઓસડીયાં કડકડીને લાલ થાય અને ઘી જુદું પડે ત્યારે તે ઘી ગાળી લઇ રાખવું. તે ઘી રોજ અકેક બબે રૂપીઆભાર ખાવું, તેથી પથરી તુટે.

૭. ગોખરૂનું ચૂર્ણ ટંકે તો. ૦। થી ૦॥ બકરીના દુધમાં પીવું.

૮. સુંઠ, જવખાર, હરડે તથા દારૂહળદરનું ચૂર્ણ દહીંના મઠામાં એટલે ધાટી છાશમાં પીવું.

૯. વરણાના ઝાડની છાલ, સુંઠ તથા ગોખરૂ તે દરેક અકેક તોલો લઇ તેનો ઉકાળો કરવો. આ ઉકાળામાં જવખાર (જવખાર ખરો ન મળે તો બાઇ કારબોનેટ ઑફ પોટાશ વાપરવો) તથા ગોળ નાંખીને પીવો તેથી વાયુની અસ્મરી મટે.

૧૦, પાષાણભેદનો કવાથ સાકર તથા શીલાજીત નાંખીને પીવો, તેથી પિત્તની અસ્મરી કપાય.

૧૧. સરગવાના મૂળની છાલ તથા વરણાના મૂળની છાલનો ઉકાળો પીવાથી કફની અસ્મરી કપાય.

૧૨. ભુરા કોળાના રસમાં જવખાર તથા ગોળ મેળવીને પીવાથી શુક્રાસ્મરી મટે.

૧૩. લીલી શતાવરી (મૂળીયાં) લાવીને તે છુંદી તેનો રસ ગાયના દુધ સાથે પીવો.

૧૪. કડાછાલને વાટીને દહીંમાં પીવાનો અભ્યાસ રાખવાથી પેસાબ માર્ગમાં અટકેલી રેતી પડી જાય છે.

૧૫. ગોખરૂનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પછી ગાડરના દુધમાં સાત

દિવસ સુધી પીવાથી પથરી કપાઇને નીકળે.

૧૬. હળદરનું ચૂર્ણ તેા. ૦ા ગેાળ મેળવીને ચેાખાના ધેાવરામણમાં પીવું.

સૂચના—મૂત્રકૃચ્છ્રની સૂચનાએા ધ્યાનમાં રાખવી; કળથી, મગ, ઘઉં, જુના ચેાખા, દુધ, છાશ, જુનું કેાળું, સરગવાની શીંગેા, શીલાજીત, સીંધાલુણ એ વસ્તુએા આ દરદમાં હિતકારક છે.

ગુરદાનેા વરમ.

સમજણ—ગુરદેા એટલે જ્યાં પેસાબ બનવાની ક્રિયા થાય છે તે સ્થાન. પેટની બાજુનાં બે પડખાંમાં પીઠ તરફના ભાગમાં બે ગુરદા છે. આર્યવૈદકમાં તેનું નામ 'વૃક' છે અને અંગ્રેજીમાં 'કિડની' કહેવાય છે. આ ગુરદાએા બગડે છે ત્યારે પેસાબનાં દરદેા થાય છે. ૨૦ પ્રકારના પ્રમેહ પણ આ ગુરદામાંથી થાય છે, પથરી પણ આ ગુરદાએામાં બંધાય છે. તે ઉપરાંત ગુરદેા સુજી આવે, વરમ થાય, તેને ગુરદાનેા વરમ કહે છે. અંગ્રેજીમાં આ દરદને 'બ્રાઇટિસ ડિસીઝ' કહે છે. આ દરદની બે સ્થિતિ છે. તીક્ષ્ણ અને જલદ. એકદમ બહુ જોરમાં વરમ થાય તે તીક્ષ્ણ ગુરદેા, અને તીક્ષ્ણ સ્થિતિ નરમ પડયા પછીની સ્થિતિ અથવા પ્રથમથીજ ધીમેા ધીમેા વરમ થાય તે જીર્ણ અથવા દીર્ઘ વરમ કહેવાય. પ્રમેહનાં જે કારણેા છે એજ કારણેા આ દરદનાં હેાય છે.

આ દરદના તીક્ષ્ણ રૂપમાં દરદી બરાબર વાંકેા વળી શકતેા નથી કેમકે કમર, પડખાં તથા પીઠમાં દરદ થાય છે, ટાઢ ચડીને તાવ આવી જાય મેાળ, ઉલટી, બેચેની, વૃષણની કેાથળીમાં દરદ, તરસ ઘણી લાગે, પેસાબની હાજત ઘણી પણ બહુ થેાડેા ને લાલ થાય, જીભ ઉપર સફેદ પડ, ઝાડાનેા કબજો વગેરે લક્ષણેા થાય છે. પેસાબમાં 'આલબ્યુમન' નામનું ઉપયેાગી તત્વ ચાલ્યું જાય છે, તેથી

દરદી લેવાતો જાય છે. સોજા તથા જલોદર એ પણ ગુરદાના વરમનું લક્ષણ છે, એટલે કે ગુરદાના દરદવાળાને સોજા તથા થોથર આવે છે અને શરીરમાં રસ વધે છે, કેમકે પેસાબ કમી થાય છે. પેસાબની સાથે નુકસાનકારક પદાર્થો જે નિત્ય પેસાબ સાથે નીકળી જાય છે તેવા પદાર્થો આવા દરદીને લોહીમાંજ રહે છે અને તેથી તેના શરીરમાં ઝેરના જેવી અસર થાય છે.

ઉપાય—૧. જુલાબ આપવો. પરસેવો થાય એવી દવાઓ આપવી; મૂત્રલ એટલે પેસાબ કરનારી દવાઓ આપવાને બદલે પરસેવા વાટે તથા જુલાબ વાટે લોહી ચડેલ રસનો નીકાલ કરવો.

૨. જે ગુરદો બગડયો હોય તે ગુરદા ઉપર (દરદી શક્તિવાળો હોય તો) થોડી જળો મુકાવવી; અથવા અળશીની પોટીસ ગુરદાવાળા ભાગ ઉપર બાંધવી અથવા રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું.

૩. ખસખસના ડોડાને ઉકાળેલા ગરમ પાણીથી શેક કરવો અથવા બાટલીમાં ગરમ પાણી ભરીને બાટલીવડે શેક કરવો.

૪. દરદ ઘણું હોય તો ગરમ પાણીથી ભરેલા મોટા તપેલામાં કે ટબમાં દરદીને કમરબુડ બેસાડવો; ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી બેસવાથી દરદ ઘણું ઓછું થશે.

૫. ઝાડાના ખુલાસા માટે એરંડીયું ગરમ પાણીમાં આપવું; અથવા મીંઢીઆવળની ચા બનાવીને તેમાં ૧ તોલો ગરમાળાનો ગોળ મેળવીને પાવો.

૬. પાણી પાવાને બદલે અળશીની ચા ઠારી ઠારીને પાવી.

૭. ચા ઠારીને પાવી, કે જવને અથવા ધમાસાને રાત્રે માટીના વાસણમાં પલાળી રાખી સવારે તે પાણી કપડેથી ગાળી લઇને પાવું.

૮. તાવ હોય ત્યાં સુધી તાવની દવા ખાસ કરીને પરસેવો લાવનારી દવાઓ આપવી. ધમાસાને ઉકાળીને તેની ચા પાયા કરવાથી પરસેવો આવીને તાવ ઉતરે.

૯. ઉનાબ દાણા ૧૦, શીપસ્તાન (વડગુંદાં) દાણા ૭, આલુ દાણા ૧૦, બનફશા તેા. ૦ાા, કાસની તેા. ૦ા, પીચોરીનાં બી તેા. ૦ાા, હરડે તેા. ૦ાા, એ સર્વને અધકચરાં ખાંડીને ૧ રતલ પાણીમાં ઉકાળવાં. અરધું પાણી બળે એટલે બાકીનું પાણી ગાળી લઈ સવાર સાંજ બેવાર પાવું; એકલું બનફશાનું શરબત સવાર સાંજ બએ તેાલા પાવું, તેથી તીક્ષ્ણ વરમ નરમ પડે છે.

૧૦. મુગલાઇ બેદાણા તેા. ૦ા, તુખમેખતમી તેા. ૦ાા, ઇસબગેાલ તેા. ૦ા, એ ત્રણેને થેાડા પાણીમાં અરધેા કલાક ભીંજવી તેનેા ચીકણેા લુઆબ બનાવવેા અને તેમાં થેાડું બીજું પાણી ઉમેરીને તે લુઆબ રેાજ બેવાર પીવેા. બે ચાર દીવસમાં તીક્ષ્ણ વરમની શાંતિ થશે.

૧૧. મીંઢીઆવળનાં પાન તથા સાકર દરેક તેા. ૧ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ચેાળીને તથા કપડેથી છણીને તે પાણી પાવું.

૧૨. ચણકબાબ ૩ વાલ, એલચીદાણા ૩ વાલ, રેવંચીનેા શીરેા ૩ વાલ, સુરેાખાર ૩ વાલ, તે સર્વનું ચૂર્ણ બનાવીને અર્ધો શેર દુધ તથા અર્ધો શેર પાણીમાં મેળવીને ત્રણ વખત પીવું.

૧૩. શતાવરી, ધેાળી મુસળી, આંબળાં, ગેાખરૂ, એવી પૈાષ્ટિક દવાઓનું ચૂર્ણ ટંકે પાવલી પાવલીભાર દુધ સાથે પાવાથી ફાયદેા થાય છે.

સૂચના—ખેારાકમાં ફક્ત દુધ કે કાંજી આપવી, અને પાણીને બદલે અળશીની ચા ઠારીને પાવી. દરદીને ભેજવાળી કે શરદીવાળી જગામાં સુવાડવેા નહિ. દીર્ઘ વરમમાં બીજો ખેારાક આપવેા તેા તે સારેા પુષ્ટિકારક ખેારાક આપવેા, પણ પચે એવેા આપવેા. ગરમ ખેારાક કાંઈ પણ ન અપાય. આ દરદ જુનું થયા પછી મટવાની આશા થેાડી રહે છે; માટે આ દરદ લાગુ પડે કે જલદી ઉપાય કરવેા.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પ્રમેહ તથા મધુપ્રમેહ.

પેસાબદ્વારા શરીરનાં જે ઉપયોગી તત્વો નીકળે છે, તે દરદોને આ પ્રકરણમાં મુકવામાં આવ્યાં છે, જેમાં 'પ્રમેહ' અને 'મધુપ્રમેહ' મુખ્ય છે.

પ્રમેહ.

'પ્રમેહ' અને 'પરમીઓ' એવાં બે નામ રાખીને તેને આ પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં દરદો ગણ્યાં છે અને ૨૫મા પ્રકરણમાં પરમીઆના ઉપાયો આપવામાં આવ્યા છે. આ બેને જુદા રોગ ગણવાનું કારણ એ છે કે, હાલમાં જે પરમો (ગોનોરીઆ) નામનું દરદ થાય છે, તે વિશેષ કરીને બહારના દુષ્ટ ચેપથી લાગુ પડે છે, અને તેથી તે પ્રથમ સ્થાનિક દરદ હોય છે. પછી કદાચ તેની અસર લોહીમાં મળીને શારીરિક દરદ થાય છે; પણ 'પ્રમેહ' એ દરદ તો ખાનપાનના બીગાડમાંથીજ થાય છે, જેમાં મુખ્ય કરીને કફ દૂષિત થાય છે;

બેસી રહેવાની આદત, બહુ ઉંઘવાની આદત, બહુ દહીં ખાવાની આદત, જંગલી તથા જળચર પ્રાણીઓનાં માંસ તથા શાક તરકારી બહુ ખાવાં, નવાં અન્ન, નવાં પાણી, દુધ, ગોળ, તથા સઘળા કફ કરનારા પદાર્થોનું અતિ સેવન, ઇત્યાદિ કારણોથી શરીરનો કફ દૂષિત થાય છે, અને બગડેલો કફ શરીરના રસ, રક્ત, જળ, ચરબી, મેદ, વગેરે ધાતુઓથી બગાડીને પ્રમેહ પેદા કરે છે, એટલે કે તે બગડેલા રસ ગુરદામાંથી જુદા પડી પેસાબવાટે ઝરે છે. 'ઝરવું' એવો '**मेह**' નો અર્થ છે, અને '**प्रमेह**' એટલે વધારે પ્રમાણમાં ઝરવું. આ દરદને

આર્યવૈદ્યકમાં 'મેહ' તથા 'પ્રમેહ' કહે છે. અંગ્રેજીમાં પેસાબના એક પ્રકારને 'ડાયાબીટીસ ઇન્સીપીડસ' કહે છે, તેનો સમાવેશ કદાચ આમાં થઇ શકે.

પેસાબ ઘણો ને વારંવાર થાય અને તે સાથે સાકર, ચરબી, રેતી, ક્ષાર, વગેરે જાય, એ પ્રમેહનું મુખ્ય લક્ષણુ છે. પેસાબમાં જે જાતનો પદાર્થ જાય તે પદાર્થ ઉપરથી તેમજ પેસાબના રંગ ઉપરથી દેશી વૈદ્યકે પ્રમેહના ૨૦ પ્રકાર ઠરાવેલા છે. આ બધા પ્રકાર સામાન્ય લોકો સમજી શકે નહિ, તેથી અત્રે 'પ્રમેહ'ના સામાન્ય ઉપાયો આપવામાં આવે છે.

પેસાબમાં ફૅટ (ચરબી), ફૉસફેટ (ક્ષાર), આલબ્યુમન (વસા), ફૉસફરસ, કાઇલ (લોટ-શેાટ જેવો ધોળો પેસાબ થાય) શુગર (સાકર), વગેરે પદાર્થો જાય છે, એમ પેસાબની તપાસ કરીને ડાક્ટરો કહે છે, તે સર્વ પ્રકાર આ પ્રમેહમાં આવી જાય છે.

ઉપાય—૧. હરડે, બેડાં, આંબળાં, દારૂહળદર, ઇંદ્રવરણું (ગાવ-સુંકડું-મૂળ), તથા મોથ, તેનો ઉકાળો હળદરનું ચૂર્ણ તથા મધ નાંખીને પીવો.

૨. વાવડીંગ, હળદર, જેઠીમધ, સુંઠ, તથા ગોખરૂનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

૩. કેસુડાંનો કવાથ સાકર મેળવીને પીવો.

૪. હરડે, બેડાં, આંબળાં, દેવદાર, દારૂહળદર તથા મોથનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો.

૫. ગળોનો રસ મધ નાંખીને પીવો.

૬. આંબળાંનો રસ અથવા સુકાં આંબળાંનો ઉકાળો મધ નાંખીને પીવો.

૭. ભોંયઆંબળી તો. ૧ અને મરી દાણા ૧૫ વાટીને પાણી સાથે રોજ લેવાથી સાત દિવસમાં અસાધ્ય પ્રમેહ પણ મટે.

૮. નિર્મળીનાં બી તો. ૧ છાશમાં વાટીને તેમાં મધ નાખીને પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

૧૬. હળદર તથા દારૂહળદર, તેમજ હરડે, બેડાં અને આંબળાં એ પાંચેનું ચૂર્ણ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ગાળીને મધ નાખીને પીવું.

૧૭. હરડે, બેડાં તથા આંબળાંને વાટી તેની ચટણી કરવી, તે ચટણી થોડા પાણીમાં ડોઇને (મેળવીને) તે પાણી ત્રણ દહાડા સુધી તડકામાં રાખવું, અને તેમાં મુઠી ચણા—દાલીઆ બારીક કપડાથી બાંધીને તેની પોટલી મુકવી, સવારે તે ચણા ખાવા; એમ ત્રણ દિવસ ચણા તૈયાર કરીને ખાવા.

૧૮. સીસમના ઝાડની છાલ, મોથ તથા કપીલો તે દરેક પાવલીભાર કે અરધાભાર તેને પાણીમાં વાટીને ચટણી બનાવવી, અને તેના બરાબર બેડાંની ચટણી. તે ચટણીમાં આંબળાંનો રસ તથા મધ મેળવીને પીવું.

૧૯. ચોખો આમલસારો ગંધક બે થી ચાર વાલ ટંકે ગોળમાં મેળવીને ખાવો અને તેના ઉપર દુધ પીવું.

૨૦. લીંબડાની લીંબોળી ચોખાના ધોવરામણમાં વાટીને ઘી મેળવીને પીવી.

૨૧. વાળો, મોથ, આંબળાં તથા હરડે તેનો કવાથ મધ નાંખીને પીવાથી પિત્તના પ્રમેહ મટે.

૨૨. પટોળના વેલા, લીંબડાની છાલ, ગળો તથા આંબળાંનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો.

૨૩. વાળો, આસોંદરો તથા ધોળી સુખડ તેનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો.

૨૪. હરડે, કાયફળ, મોથ તથા લોદરનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો, તેથી કફનો પ્રમેહ મટે.

૨૫. હળદર, દારૂહળદર, તગર તથા વાવડીંગનો ક્વાથ મધ નાંખીને પીવો.

૨૬. દારૂહળદર, અરણીનાં મૂળ, ત્રિફલા તથા વજ તેનો ક્વાથ મધ નાંખીને પીવો.

પેસાબમાં જુદા જુદા પદાર્થો જતા હોય તે સમજીને નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

૨૭. પાણી જેવો બહુ પેસાબ થતો હોય તો (ઉદક મેહ), પારીજાતક વૃક્ષની છાલનો ક્વાથ પીવો.

૨૮. શેરડીના રસ જેવો પેસાબ (ઇક્ષુ મેહ) જતો હોય તો લીંબડાની અંતરછાલનો ક્વાથ પીવો.

૨૯. દારૂના રંગ અને ગંધવાળો પેસાબ (સુરામેહ) થતો હોય તો શેમળાના ઝાડની છાલનો ઉકાળો પીવો.

૩૦. આટાના પાણી સરખો ધોળો ઘાટો પેસાબ (પિષ્ટમેહ) હોય તો હળદર તથા દારૂહળદરનો ક્વાથ પીવો.

૩૧. પેસાબમાં રેતીના જેવાં કણ પડતા હોય તો (સિક્તામેહ) લીંબડાની અંતરછાલનો ઉકાળો પીવો.

૩૨. પેસાબ બહુ ઠંડો (શીત મેહ) હોય તો કાળીપાટ તથા ગોખરૂનો ઉકાળો લેવો.

૩૩. પેસાબ થોડો થોડો (શનૈર્મેહ) થતો હોય તો હરડે, બેડાં, આંબળાં તથા ગળોનો ક્વાથ પીવો.

૩૪. લાળ જેવો ચીકણો પેસાબ (લાલામેહ) હોય તો ત્રિફલા તથા ગરમાળાનો ક્વાથ પીવો.

૩૫. મજીઠના રંગ જેવો પેસાબ (માંજિષ્ઠ મેહ) હોય તો મજીઠ તથા ધોળી સુખડનો ઉકાળો પીવો.

૩૬. હળદર જેવો પીળો પેસાબ (હારિદ્રમેહ) હોય તો ગરમાળાનો ઉકાળો પીવો.

૨૭. પેસાબમાં ક્ષાર (ક્ષારમેહ) (ફૉસ્ફેટ) જતો હોય તો હરડે, બેડાં, આંબળાંનો કવાથ પીવો.

૩૮. પેસાબમાં ચરબી (વસામેહ) જતી હોય તો અરણીનાં મુળનો ઉકાળો પીવો; અથવા શીશમની છાલનો કવાથ પીવો.

૩૯. પેસાબ સાથે ધાતુ (શુક્રમેહ) જતી હોય તો ધ્રો, શેવાળ, વાળો, તથા કરંજ (કણુઝી) ની છાલનો ઉકાળો પીવો.

૪૦. પેસાબમાં સાકર–મધ–જેવો પદાર્થ ઝરતો હોય, એટલે મધુ પ્રમેહ હોય તો, ખેરસાર તથા સોપારી (કલવર તુરી) તે બે અકેક રૂપૈયા ભાર તેને અધશેર પાણીમાં ઉકાળીને તેનો ઉકાળો ઘણા દીવસ સુધી પીવો, તેથી મધુ પ્રમેહમાં ઘણોજ સારો ફાયદો થાય છે.

૪૧. લીંબડાનાં પાન તો. ૧૦, માટીના કે કાચના વાસણમાં રાખીને તેના ઉપર આધણ જેવું છણછણતું ગરમ પાણી એકશેર રેડીને વાસણનું મોં બંધ કરવું. આખી રાત રહેવા દઈ સવારે તે ગાળી લઇ તેમાંથી ચાર ચાર તોલા પાણી બે ત્રણવાર રોજ પીવું, અને ગરમ કાંઈ ખાવું નહિ.

૪૨. કાકડીનાં બી, કાસનીનાં બી, કેસુડાં, બહુફળી, ગોખરૂ, સુકાં આંબળાં, દરેક પાંચ પાંચ રૂ. ભાર ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી પાંચ રૂ. ભાર ચૂર્ણને ૧ શેર પાણી સાથે માટીની માટલીમાં ભરી રાત્રે અગાસીમાં મુકી રાખી સવારે ગાળી લઇ પાંચ દિવસ પીવું. તેથી પ્રમેહ તથા દાહ તથા તણખ મટે.

૪૩. વેવડી (વાસનવેલ) નાં પાન થોડાં ચાવીને તેના ઉપર જીરૂં તથા સાકરની ફાકી ઠંડા પાણીથી લેવી.

૪૪. ઉંબરાના મૂળની છાલનો કવાથ સાકર તથા જીરૂં નાંખીને પીવો.

સૂચના—આ 'પ્રમેહ' એ ચેપી કે ગરમીનો રોગ નથી, પણ ખાનપાનનાં કારણોથી કલેજું વગેરે પાચન કરનારા અવયવો બરાબર કામ કરતા નથી, તેથી પેસાબના ગુરદાની ક્રિયામાં પણ ખલેલ પહોંચે છે, અને ગુરદાની આ ક્રિયામાં નિરૂપયોગી પેસાબ છુટો પડવાને બદલે તે પેસાબમાં કેટલાક ઉપયોગી પદાર્થો પણ જાય છે, કે જે પદાર્થો લોહીમાં રહ્યાં હોય તો વધારે સારૂં; માટે આ દરદમાં ખાનપાન બહુ સાદું રાખવું. પચે એવો સાદો ખોરાક રાખવો.

ઘઉં, ચણા, શાળના ચોખા, મગ, કળથી, સામો, કોદરી, જવ, સાદાં શાક, દુધ, સીંધાલુણ (નીમકને ઠેકાણે), મશાલામાં ફક્ત ધાણાજીરૂં, મરી; ઈત્યાદિ હિતકારક છે, બહુ બેસી રહેવું, દિવસે ઉંઘવું, નવાં અન્ન, દહીં, ધુમ્રપાન એટલે હુકા બીડી બહુ ફુંકવાં, બહુ શેક કે પરસેવો થવા દેવો, દારૂ, તેલ, ખાર, ઘી, ગોળ, ખાટા પદાર્થો, શેરડીનો રસ, આટાનાં બનેલ અન્ન, ઇત્યાદિ વસ્તુઓ છોડી દેવી; અથવા જેમ બને તેમ ઓછી લેવી. જવ બહુ હિતકારક છે, માટે જવના લોટની રોટલી કે પુરી ખાવી.

મધુપ્રમેહ.

પેસાબ ઘણો જાય અને તે પેસાબ સાથે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સાકર જાય, ત્યારે તે દરદને 'મધુપ્રમેહ' કહે છે. લોકોમાં તે 'મીઠી પેસાબ' એવા નામથી પણ ઓળખાય છે. આર્યવૈદકમાં ૨૦ પ્રકારના મેહ (પ્રમેહ) કહ્યા છે, તેમાંથી એક 'મધુમેહ' તે આ રોગ છે. અંગ્રેજીમાં તેને 'ડાયાબીટીસ' કહે છે. પણ 'ડાયાબીટીસ'ની પાછી બે જાત હોવાથી જેમાં પેસાબ ઘણો જાય પણ સાકર ન જાય તેને 'ડાયાબીટીસ ઇન્સીપીડસ' કહે છે, અને આ સાકરીઆ પ્રમેહને 'ડાયાબીટીસ મેલીટસ' કહે છે. અત્રે આ બીજા પ્રકારના મધુમેહના ઉપાયો આપવામાં આવેછે.

ઠંડી, શરદી, દારૂ, સાકરવાળા પદાર્થોનો ઘણો અભ્યાસ તથા મગજ અને કરોડરજ્જુનાં દરદોથી આ દરદ થાય છે. જે લોકો સ્વચ્છંદી જીંદગી ભોગવે છે, એટલે કે ઘી, ખાંડ, સાકર, મીઠાઇ, ચોખા બહુ ખાય છે, એવા લોકોમાં આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. આવો અયોગ્ય ખોરાક હોય અને કલેજું બરાબર કામ કરી શકતું ન હોય, તેથી ખોરાકની અંદરના સાકર જેવા પદાર્થનું યોગ્ય [પ્રથક્કરણ થઈ તેનો નાશ થવો જોઇએ. તે ન થવાને લીધે તે સાકર લોહીમાં મળીને મૂત્રની સાથે બહાર પડે છે, અથવા લોહીમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરીને પાઠું વગેરે શરીરમાં દુષ્ટ ગડ કે વ્રણ ઉત્પન્ન કરે છે.

આ દરદ શરૂઆતમાં પારખી શકાતું નથી; કેટલાક દરદી ઉપર આ દરદ એકદમ હુમલો કરે છે અને દરદી થોડી મુદતમાંજ ક્ષીણ થઇ જાય છે; કેટલાકને આ દરદ ધીમું ધીમું લાગુ પડે છે, અને ઘણાં વરસ ચાલે છે તોપણ શરીરને ઘસારો લાગતો નથી. પેસાબ ઘણી વખત અને મોટા જથામાં થવો, તે આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે. ૨૪ કલાકમાં ૧૦ રતલથી ૩૦ રતલ પેસાબ ઉતરે છે, અને તેમાં સાકર રોજ ૧ ઔંસથી ૧૦–૨૦ ઔંસ સુધી જાય છે. આ દરદીને તરસ ઘણી લાગે છે, તથા ભુખ પણ ઘણી લાગે છે, અને તેથી તે ઘણું ખાય છે; છતાં શરીર ગળતું જાય છે. પેસાબનો રંગ ફીકો પાણી જેવો અને તેનો સ્વાદ તથા વાસ મીઠો હોય છે. પેસાબ થોડીવાર રાખી મુકવાથી તેમાં ફીણ થવા માંડે છે અને પેસાબ ઉપર જીવજંતુ ચડે છે. કોઇવાર ખોરાક ઉપર અરૂચિ થાય છે, જીભ રાતી થાય છે, દાંતનાં પેઢાં પોચાં પડીને તેમાંથી કોઇવાર લોહી જાય છે તથા દાંત પડી જાય છે. ચામડી સુકી ભુખરી બને છે, ચહેરો ચિંતાતુર થાય છે, શક્તિ છેક ઘટીને છેવટ અનિદ્રા તથા ઝીણો તાવ લાગુ પડવાની સાથે શરીર હાડપિંજર બને છે. આ દરદમાં ઘણીવાર ક્ષય

રોગ, પાઠું તથા ચામડીનાં બીજાં દુષ્ટ વ્રણ, આંખમાં મોતીઆ, સોજા, આંચકી તથા બેશુદ્ધિ આવીને મૃત્યુ નીપજે છે.

ઉપાય—૧. પ્રમેહના ઉપાયો થોડે કે ઘણે અંશે મધુપ્રમેહમાં પણ લાગુ પડી શકે. તોપણ મધુપ્રમેહ ઘણુંજ હઠીલું અસાધ્ય દરદ છે, માટે તેના ઉપાયો અનુભવી વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહ લઇ કરવા.

૨. ચોખો શીલાજીત મળી શકે તો તે દુધમાં પીવો. ટંકે ૨ વાલથી ૨ આનીભાર.

૩. લીંબડાની અંતરછાલનો ઉકાળો કરીને મધ નાંખીને પીવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૪. ખેરસાર અથવા ખેરનાં ઝાડની છાલ તથા તુરી કલવર સોપારી બન્ને રૂપીઆભારને ખાંડીને શેર પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી ગાળીને બેવાર પીવું. ઘણા દિવસ સુધી આ ઉકાળો પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

૫. જાંબુના ઠળીઆનું ચૂર્ણ ટંકે પાવલીભાર પાણી સાથે ફાકવું.

૬. વડ, ઉંબરો, પીંપર, પીંપળો, જાંબુ, આંબો, અરડુસો, ગરમાળો, બીઓ, કોઠ, ધાવડો, મહુડો, કણુઝી વગેરે વૃક્ષોમાંથી જેટલાં વૃક્ષોની છાલ મળી શકે એટલાંની ભેગી કરવી. આ છાલનો ભુકો કરીને તેમાં એજ પ્રમાણથી હરડે, બેડાં, આંબળાં તથા બીલામાં મેળવીને તે સર્વનું ચૂર્ણ ટંકે પાવલીથી અરધાભાર મધ સાથે ચાટવું.

૭. જવને ઉકાળીને તેની ચા મધ નાંખીને પીવાનો અભ્યાસ રાખવો.

૮. પીંપળાનાં વૃક્ષનાં કુણાં રાતાં પાન, ટીશીઓ, ટેટીઓ તેમજ મુળીયાં ઉપરની છાલ, તે સર્વમાંથી જે મળે તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તે ચૂર્ણની મોળી ચા પીવી.

૯. નિર્મળીનાં ખાંડેલ બી ઉકાળીને તેની ચા પીવી અથવા ફાકી પાણી સાથે લેવી.

૧૦. કાળીપાટ, વાવડીંગ, તથા અરણીનાં મુળનો ક્વાથ પીવો.

૧૧. ત્રિફલાના ક્વાથમાં જવના આટાને રાત્રે પલાળી રાખી સવારે તેમાં થોડું મધ મેળવીને તે આથાની જુદી જુદી ચીજ બનાવી ખાવી.

૧૨. ગાય, ઘેટાં તથા ગધેડાંઓને જવ ખવરાવવા અને તેમની લાદ તથા છાણ સાથે પાકેલ જવ નીકળે તે ધોઈ લઈ તેની ભાખરી, પુરી વગેરે બનાવી ખાવી.

૧૩. હરણની લીંડીનું ચૂર્ણ પીવું, હરણનું મૂત્ર પીવું, હરણની હવા લેવી, હરણાં બહુ વસતાં હોય એવા જંગલમાં રહેવું અને બહુ ફરવું અથવા ગાયો ચારવી.

સૂચના—સાકર તથા સાકર પેદા કરે એવો ખોરાક બંધ કરવો; ચોખામાં સાકર વધારે છે, માટે ચોખા ન ખાવા. ગરમી આપનાર કારબનવાળો અને ચરબી વધારનાર આલબ્યુમીનવાળો ખોરાક ખાવો; મુખ્ય ખોરાક જવનો રાખવો. જવના આટાની રોટલી, પુરી, વગેરે ખાવાં; જવની ધાણી, ગોળવાળો જવનો સાથવો. તથા જવના લોટના પુડલા ખાવા; પટાટાં ખાવાં; ખપે તે માંસ ખાય, પણ ન ખપે તેઓ જેમાં માંસનાં તત્વો વધારે હોય એવી ચીજો ખાય; જેમકે ભોંયમગ (મગફલી), ઘઉં પોષણ માટે ખાવા, પણ થોડા પ્રમાણથી. ઘઉંના આટાની કણક બાંધીને તે કણકમાં એકાદવાર પાણી નાંખીને તેમાંથી દુધ જેવું પાણી નીકળે તે ફેંકી દેવું, જેથી સાકર નીકળી જાય; અને પછી બાકી રહેલ કણેકની રોટલી બનાવી ખાવી. આવી રોટલીમાં કસ થોડો રહે છે, પણ તે મધુપ્રમેહ વાળાને નુકસાન ન કરે. તાજાં ખાટાં ફળો થોડાં થોડાં ખવાય; આંબળાં તથા કોઠાં ખાવાં. દુધ ગરમ કરેલું ખાવું, અને પચે એટલું ખાવું; માખણ મલાઇ ખવાય. બદામને પથરા ઉપર વાટીને તેમાં

આંબળાંનું ખાટું પાણી મેળવીને ઉપર ઉપરથી પાણી ફેંકી દેવું, જેથી બદામની અંદરની સાકર નીકળી જશે. બાકી રહેલ બદામની રોટલી કરીને ખાવી. તાજી તરકારી તથા તાજી ભાજીનું શાક ખવાય. કોબી, નોલકોલ, મૂળા, મોધરી, વંત્યાક, મેથીની ભાજી, સુવા તથા ટાંકાની ભાજી, લુણીની ખાટી ભાજી, તાજી છાશ, ઇત્યાદિ વસ્તુઓ મધુ પ્રમેહ વાળાને પથ્ય છે. સાકર ખાંડવાળા મીઠા પદાર્થો બિલકુલ ન આપવા. ચા કૉફી ન પીવી, પણ કદી પીવી તો મોળી પીવી. ગરમ કપડાં પહેરવાં, ખુલ્લી હવામાં ફરવું, થોડી કસરત પણ કરવી.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

ધાતુવિકારનાં દરદો.

ધાતુક્ષીણતા, ધાતુસ્રાવ, નપુંસકપણું.

ધાતુ એટલે વીર્ય સંબંધી અનેક ફરીયાદો તથા દરદો લોકોમાં જોવામાં આવે છે. તે બધી ફરીયાદોનો ઉપલાં ત્રણ દરદોમાં સમાવેશ થઈ શકે. આ દરદોથી કોઇ પણ અજાણ્યું નહિ હોય. ખાસ કરીને આ સમયના પુરૂષવર્ગનો એક પણ જણ આવી એકાદ ફરીયાદ વિનાનો જોવામાં આવતો નથી. વધુ આશ્ચર્ય એ છે કે જેને ધાતુ સંબંધી ખાસ કાંઈ દરદ નથી તે પણ પોતાને ધાતુક્ષીણતાવાળો માને છે. તેથી અમે આ પ્રકરણમાં ધાતુવિકારનાં દરદોના ઉપાયોનો મોટો હારડો આપવા કરતાં થોડા કામચલાઉ ઉપાયો આપીને, અવળે રસ્તે ચડેલા જુવાનો તથા પુરૂષોને માટે કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ તથા શીખામણો આપવાનું વધારે યોગ્ય ધારીએ છીએ.

ધાતુવિકારનાં દરદોનાં અનેક કારણો હોય છે. ખાનપાનના દોષથી ધાતુ ક્ષીણતા પામે છે, તેમજ ધાતુનો અતિ ઉપયોગ કે ગેર-ઉપયોગ કરવાથી પણ ધાતુ ક્ષીણતા પામે છે. કોઈ મોટો મંદવાડ આવી જવાથી જેમ શરીરમાંથી લોહી, માંસ, હાડ વગેરે સુકાઇ જાય છે તેમ ધાતુ પણ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આવી રીતે શરીરમાંના વીર્યને બે રીતે હાનિ પહોંચે છે. ૧. ખાનપાન બરાબર ન મળવાથી અથવા બગડેલ ખાનપાનના વિકારથી રસ, લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને છેવટ વીર્ય ક્ષીણ પામે; તેમજ ૨. વીર્યનો અતિયોગ થવાથી કે દુષ્ટ સંસર્ગથી ગરમી કે પરમા જેવાં દરદો થવાથી પાધરૂં વીર્ય બગડે છે, તેની ખરાબ અસર તેના પહેલાંના ધાતુઓ ઉપર થઈ તે ધાતુઓ પણ વિકાર તથા ક્ષીણતા પામે છે. ધાતુ અથવા વીર્ય એ આપણા ખાધેલા ખોરાકનું એક સત્વ છે, અને જેમ કોઈ દવામાંથી કાઢેલું સત્વ (extract) દવાના ગુણવાળુંજ હોય છે, તેમ ખોરાકનું આ સત્વ–વીર્ય–ખોરાકના ગુણવાળુંજ હોય છે, એમ સૌએ બિનતકરારે માનવુંજ જોઇએ. **જેવો ખોરાક એવું વીર્ય.** ખોરાક દોષવાળો હોય તો વીર્ય પણ દોષવાળું હોયજ, ખોરાક ગરમ હોય તો વીર્ય પણ ગરમ હોય; માટે વીર્ય સારૂં હોવાનો બધો આધાર ખાનપાન ઉપર છે; એનો અર્થ એ કે ધાતુ વિકારનાં દરદોનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે. બીજું મુખ્ય કારણ ધાતુનો ગેરઉપયોગ કે અતિ ઉપયોગ; ત્રીજું મુખ્ય કારણ માનસિક છે, એટલે મન સંબંધી છે. મનના ખરાબ સંકલ્પો ધાતુને વિકારી બનાવે છે, અને હાલના જુવાનોના ધાતુવિકારો વિશેષ કરીને આ ત્રણ મુખ્ય કારણોમાંથી જન્મ પામ્યા છે.

ઉપાય—૧. જે કારણથી ધાતુની ક્ષીણતા થઈ હોય તે કારણ પ્રથમ ર કરવું. ખોરાક નઠારો, છેક હલકો પોષણ વિનાનો કે જોઇએ

તેથી ઓછો મળતો હોય તો તેમાં ફેરફાર કરીને જોઇએ એવો લેવા માંડવો. ધાતુનો અતિયોગ કે અયોગ્ય ઉપયોગ થતો હોય તો તે બંધ કરીને યોગ્ય રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળવું; માનસિક સંકલ્પો બંધ રાખવા.

દવાઓના ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવાઃ—

૨. પુષ્ટિકારક દવાઓ ખાવી. એવી પુષ્ટિકારક દવાઓમાં સૈાથી સાદી અને નિર્ભય વસ્તુઓ આ પ્રમાણે છેઃ—ગોખરૂ, આંબળાં, શતાવરી, સાલમ, મુસળી, આસંધ, એખરો, કૈાચાં, જેઠીમધ, બળદાણા, બહુફળી, શેમળાનાં મૂળ, ભોંકોળું, મોચરસ, ગુંદ, રૂમીમસ્તકી, ચોપચીની, ગળો, ગળોસત્વ, દુધ, ઘી, વગેરે આ એકેક ચીજ પણ યુક્તિથી યોગ્ય મુદત સુધી લેવાય તો ધાતુનું બંધારણ કરે છે.

૩. ગળો, ગોખરૂ તથા આંબળાં સમભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરીને રોજ તો. ૦। ચૂર્ણ ઘી તથા સાકરમાં કે ઘી તથા મધમાં ચાટવું.

૪. સાલમ તો. ૦। થી ૧ થોડા ગરમ કરેલ દુધમાં પીવી; પચવામાં ભારે પડે તો થોડી પીવી.

૫. ધોળી મુસળી, કવચાં, ગોખરૂ, શતાવરી, આંબળાં, ગળોસત્વ તથા સાકર સર્વે સમભાગ ચૂર્ણ બનાવીને રોજ સવારમાં તો. ૦। થી ૧ દુધ સાથે પીવું.

૬. જેઠીમધનું બારીક ચૂર્ણ તો. ૦। મધ તથા ઘી સાથે મેળવીને ચાટવું. ઉપર થોડું દુધ પીવું.

૭. આસંધ, એખરો, કૈાચાં, ધોળી મુસળી, શતાવરી તથા ગોખરૂ, તેનું ચૂર્ણ તો. ૦। ઘી તથા સાકરમાં મેળવીને ચાટવું; ઉપર થોડું દુધ પીવું.

૮. બળદાણા, ગોખરૂ, બહુફળી અને શેમળાનાં મૂળની છાલનું ચૂર્ણ તો. ૦। ઘી તથા સાકર સાથે ચાટવું.

૯. ભોંકોળું, આંબળાં, શતાવરી તથા આસંધનું ચૂર્ણ તો. ૦। ઘી તથા સાકર સાથે મળવીને ચાટવું.

૧૦. ઘીમાં તળેલ ગુંદ તથા સાકર બન્નેની ફાકી તો. ૦।, દુધમાં પીવી.

૧૧. ભોંકોળું અથવા વિદારીકંદનું ચૂર્ણ બે આનીભારથી પાવલીભાર સાકર નાંખેલ દુધથી પીવું.

૧૨. રૂમીમસ્તકી બે આનીભાર, બદામનાં મીંજ તો. ૦॥ થી ૧ અને સાકર તો. ૧, તેની ફાકી બનાવીને તે ફાકી તો. ૦। થી ૦॥ દુધ સાથે પીવી.

આ સર્વ ઉપાયો ધાતુને સ્થિર કરનારા તથા વધારનારા છે; પણ તે સર્વે દવાઓ પુષ્ટિકારક હોવાથી પચવામાં ભારે અને ઝાડાનો પણ વખતે કબજો કરે, માટે પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તે લેવી. જો પાચનશક્તિ સારી હોય, અને બીજો કોઇ રોગ ન હોય તથા મનના સંકલ્પો સારા હોય, તો દવાઓની કશી જરૂર નથી. સાધારણ રીતે પોષણકારક ખોરાક અને મળી શકે તો દુધ, ઘી એજ ધાતુક્ષીણતાને મટાડનારી ચીજો છે.

૧૩. ધાતુની ક્ષીણતા કરનારી વાતો નીચે પ્રમાણે છે, માટે તે સર્વેનો ત્યાગ કરવો.

(૧) બહુ ખારા, બહુ તીખા તથા બહુ ખાટા પદાર્થો ખાવા નહિં.

(૨) દારૂ, અફીણ, વગેરે માદક તથા ધાતુને સુકવી નાખનારી વ્યસનની ચીજો છોડી દેવી.

(૩) પાચનશક્તિ ઉપરાંત જે ખોરાક ખવાય તે પાચનશક્તિને બગાડે અને અગ્નિ મંદ કરે, અગ્નિ મંદ પડે એટલે લોહી વગેરે ધાતુઓ બરાબર બને નહિં તેથી વીર્ય પણ નબળું પડે; માટે પાચનશક્તિથી વધારે તલમાત્ર પણ ખોરાક ખાવો નહિં.

(૪) દુધ, ઘી, મલાઇ, માખણ, મીઠાઇ, એ સર્વે ધાતુને વધારનારી વસ્તુઓ છે, તોપણ જો તે હદ ઉપરાંત લેવાય તો એજ

ધાતુપુષ્ટીની ચીજો શરીરમાં ચરબી વધારે અને વીર્ય-ધાતુને કમી કરે.

(૫) વીર્યનો અતિ ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ-ધાતુ ક્ષીણુતાનું મોટામાં મોટું કારણ છે. પોતાના શરીરનું બળ, ખોરાક, ઉમર, વગેરે સર્વ વાતોનો વિચાર કરીને, મર્યાદામાં રહીને, એટલે જેમ બને તેમ ઘણી મુદતને અંતરે ઉપયોગ કરવો. તેમ ન થતાં અતિયોગ થાય તો પોતાને હાથેજ પોતાની ધાતુનો ક્ષય થયા કરે, પછી ક્ષીણુતા થાય, એમાં નવાઇ શું?

(૬) માનસિક ખરાબ સંકલ્પો ધાતુને ઉશ્કેરી નબળી પાડે છે. વિષયની વાતો, વિષયની વાતોથી ભરેલાં નાટકો, વિષયની વાતો-વાળી વાર્તાઓ કે નોવેલો, વિષયી સોબતીઓ, એ સર્વ ધાતુક્ષીણુ-તાને વધારનારાં છે, માટે તે સર્વેનો ત્યાગ કરવો.

(૭) ચિંતા, ભય, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, અતિશ્રમ, અને ધંધાની હા-ડમારી તથા હરિફાઇ, ધાતુ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, માટે તેનો ત્યાગ કરીને નિશ્ચિંત, નિર્ભય, શાંત, અને સાદી જીંદગી ગુજારવી. ઉદ્યોગ કરવો, પણ જેમાં બહુ ચિંતા, બહુ ઇર્ષ્યા, બહુ ક્રોધ અને બહુ હરિફાઇ કરવી પડે એવો ઉદ્યોગ નહિ કરવો.

સૂચના—ઘણીખરી સૂચના ઉપરના ઉપાયોમાંજ આવી જાય છે. બ્રહ્મચર્ય એ ધાતુક્ષીણુતાને અટકાવવાનો સર્વોતમ ઉપાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવું, એટલે સંસાર ભોગવવામાં બહુજ નિયમિત રહેવું; ખાનપાનમાં-ઘઉં, ચોખા, મગ, તુવેર, અડદ, ઘી, દુધ, મીઠી તાજી છાશ, માખણ, સાદાં ફળો, સાદો સુકો મેવો, સાદી શાક તરકારી, સાદો મશાલો, અને મિતાહાર એટલે નિયમિત માપસર લીધેલો ખો-રાક-એટલાંથી ધાતુનું રક્ષણુ થાય છે, અને એથી ઉલટા વર્ત્તનથી ધાતુની ક્ષીણુતા થાય છે.

ધાતુસ્ત્રાવ.

સમજણ—ધાતુસ્ત્રાવ અથવા વીર્યસ્ત્રાવ એટલે ધાતુ સરી જવી—નીકળી જવી. તે ધાતુસ્ત્રાવ બે ત્રણ રીતે નીકળી જાય છે. રાતમાં ઉંઘમાં સ્વપ્નુ આવે, સ્ત્રી સંબંધ કર્યાનું સ્વપ્નું આવે અને ધાતુ નીકળી જાય; અને ઘણું કરીને ધાતુ નીકળે કે તુરત આંખ ઉઘડે અને માલમ પડે કે સ્વપ્નમાં ધાતુપાત થયો. આવા સ્વપ્નના ધાતુપાતને અંગ્રેજીમાં 'નાઇટ ડિસચાર્જ' કહે છે. કેટલાકને ઉંઘમાં સ્વપ્નું આવ્યા વિના પણ ધાતુસ્ત્રાવ થઈ જાય છે. કેટલાકને પેસાબની સાથે ધાતુ જતી હોય એમ જણાય છે, પણ પેસાબ સાથે ધાતુ જવાની ફરીયાદ મોટે ભાગે ખોટી હોય છે; કેમકે ઘણાખરા જે પુરૂષો પેસાબ સાથે ધાતુ જવાની વાત વૈદો પાસે કરે છે તે ખરૂં જોતાં ધાતુ હોતી નથી પણ એક જાતનો ક્ષાર હોય છે, અને પેસાબની પહેલી ધારમાં કે પેસાબ થઇ રહ્યા પછીની છેલ્લી ધારમાં છાશ જેવો ધોળો પેસાબ થાય છે, તે 'ફૉસફેટ' નામનો ખાર છે, ધાતુ નથી તોપણ કોઇને તેલ કે ઘીના જેવી ચીકણી રસી ઝમે છે, તે ધાતુ હોય ખરી. ધાતુસ્ત્રાવના દરદને અંગ્રેજીમાં 'સ્પર્મૅટોરીયા' કહે છે.

ધાતુસ્ત્રાવનાં કારણો અનેક છે. અતિ વિષયવાસના અને વિષયના વિચારો, એ ધાતુસ્ત્રાવનું મુખ્ય કારણ છે. જે જુવાન છોકરાઓ વિષય સંબંધી વાતો અને વિચારો કર્યા કરતા હોય, તેમને રાતમાં વિષયનાં સ્વપ્નાં આવીને ધાતુપાત થાય. ધાતુનો હાથવતી ગેરઉપયોગ થયો હોય, તેમને પણ ધાતુસ્ત્રાવ થઈ જાય છે, કેમકે તેમની ધાતુની નસો એટલે વીર્યનળીઓ ઢીલી તથા ઉશ્કેરાયેલી થઈ ગઇ હોય છે. માનસિક સંભોગ કરનારા મૂર્ખ જુવાનો આવા દરદના ભોગ થઇ પડયા છે. માનસિક સંભોગ એટલે સ્ત્રીસેવન થઇ શકે નહિ, પણ સ્ત્રીસેવનના વિચારો રોજ રોજ થયા કરે, નાટકોમાં શૃંગારી વાતો

તથા દેખાવો, શૃંગારી નાગાં ઉઘાડાં વર્ણનો, નાગાં ચિત્રો, અને વિષયની વાતો કરતાં કરતાં માનસિક સંભોગ થઇ જાય છે, એટલે વીર્ય ઝરીને મોઢા ઉપર આવી જાય છે, અથવા કપડું પણ બગડે છે. આનુ નાંમ માનસિક સંભોગ છે. વારંવાર આમ થવાથી પછી રાતમાં સ્વપ્નમાં કે વગર સ્વપ્ને પણ ધાતુપાત થવા લાગે છે. માટે માનસિક સંભોગ એ પણ ધાતુસ્રાવનું કારણ છે. આવી નબળી બગડેલી સ્થિતિ હોય તેમાં લોહીને તપાવનાર તથા ધાતુને ઉશ્કેરનાર ગરમ ખાનપાન લેવાય એટલે ધાતુસ્રાવને વધારે ઉત્તેજન મળે છે.

ઉપાય—૧. ધાતુસ્રાવ તથા ધાતુપાત અટકાવવા માટે હાલમાં સર્વત્ર અવળા ઉપાયો લેવાય છે. જાહેર ખબરોની શક્તિની દવાઓ લેવાય છે, તે મોટે ભાગે ધાતુને ઉશ્કેરનારી હોય છે; જેથી ધાતુસ્રાવ અટકવાને બદલે ધાતુસ્રાવ ઉલટો વધે છેઃ-

ધાતુસ્રાવને અટકાવનારી અને ધાતુ વધારનારી, એ દવાઓમાં ભેદ સમજવાની જરૂર છે. જે દવાઓ ધાતુને વધારનારી હોય તે કદાચ ધાતુસ્રાવને ઉલટી મદદ કરે. માટે ધાતુસ્રાવના દરદીઓએ ગમે તે શક્તિની કે પુષ્ટિની દવા ખાવી, તે ફાયદા કરતાં નુકસાન વધુ કરનારી છે. ધાતુસ્રાવના દરદીઓને ધાતુનાં સ્થાન—વીર્યનળીઓ વિશેષ કરીને ઉશ્કેરાયેલ હોય છે, માટે લોહીને તથા ધાતુને શાંત કરનાર તથા સ્થિર કરનાર શાંત દવાઓની પ્રથમ જરૂર છે.

૨. દવાઓના ઉપાયો કરતાં પહેલાં પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે ધાતુસ્રાવનાં કારણોનો અટકાવ કરવો; કારણો ચાલુ હશે તો ઉપાયો નકામા થશે.

૩. ગરમ ખાનપાન છોડી દેવાં, સાદો, શાંત, સાત્વિક આહાર કરવો, દારૂ, તમાકુ તથા અતિ ચા કૉફી પીવાનો અભ્યાસ છોડી દેવો; સહન થાય તો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, માથા ઉપર તો

ઠંડુંજ પાણી નાખવું, પેડુ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું; મોડી રાતે ખાવું નહિ, રાતે છેક હલકું ખાવું, જેથી ઉંઘમાં સ્વપ્નાં આવે નહિ; અને ૭ સાત કલાક કરતાં વધારે વખત સુવું નહિ. બને તો ચાર વાગે ઉઠવું, કેમકે ઘણું કરીને સ્વપ્નું પરોઢીએ આવે છે. વળી પેસાબની બસ્તી મૂત્રથી ભરાઈ જાય છે તો તેથી પણ સ્વપ્નાં આવે છે, માટે સુતી વખતે પેસાબ કરી લેવો અને રાતમાં પણ પેસાબ કરવાને ઉઠવાની ટેવ પાડવી.

૪. ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, મન કામધંધામાંજ રાખવું, અને સદાચારી મિત્રોની સોબત કરવી, જેથી વિષયના સંકલ્પો મનમાં ઉઠે નહિ.

૫. નાટકો જોવા જવાનું, ઉજાગરા કરવાનું તથા ગરમ ચા-પાણી માટે હૉટેલોમાં જવાનું છોડી દેવું.

૬. દસ્તનો કબજો રહેવાથી સફરો ગરમ રહે છે, અને સફરાની ગરમી મૂત્રમાર્ગને પણ લાગુ પડે છે, માટે ધાતુસ્રાવના દરદીએ પોતાનું પેટ નિત્ય સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી. તેને માટે હરડેની ફાકી અથવા ત્રિફળાની ફાકી સર્વોત્તમ ઉપાયછે. રાત્રીએ સુતી વખતે એવી ફાકી તો. ૦ા અથવા જરૂર જણાય એટલી તે સાથે થોડી સાકરની ભુકી મેળવીને ઠંડા પાણી સાથે પી જવી.

૭. ધાતુસ્રાવ બહુ થતો હોય તો પેડુ ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં રાખવાં, ઠંડા પાણીમાં બેસવું અથવા ઠંડા પાણીની પેસાબના દ્વારથી બસ્તી–પીચકારી લેવી; તેથી ધાતુસ્થાન શાંત પડીને ધાતુસ્રાવ અટકશે અથવા ઓછો થશે.

૮. પરણેલા પુરૂષોએ આવા દરદમાં પોતાની સ્ત્રી સાથે રહેવું, જેથી ધાતુને કુદરતી માર્ગે મળે એટલે સ્વપ્નમાં ધાતુપાત થતો અટકે.

૯. ગળો, ગોખરૂ તથા આંબળાં સમાન ભાગે લઇ તેનું બારીક

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી રાખવું. તેમાંથી ટંકે તો. ૦। ચૂર્ણ ઘી તથા સાકરમાં ચાટવું. રાતના ચાટણમાં તે સાથે બે ચાર પુંખડાં કેસરનાં ઉમેરવાં અથવા જાયફળની ચપટી ઉમેરવી. આ ચૂર્ણનું ઘણી મુદત સુધી સેવન કરવું.

૧૦. ગોખરૂનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચાટવું; અથવા ગોખરૂ, શતાવરી, એખરો (તાલીમખાના), એ ત્રણ સમભાગનું ચૂર્ણ કરી સવાર સાંજ અરધો અરધો તોલો સાકર નાંખેલા દુધમાં મેળવીને પીવું.

૧૧. ભુરૂં કોળુ, અથવા વિદારીકંદ, તેનું સુકવેલું ચૂર્ણ તો. ૦। ઘી સાકરમાં ચાટવું અને ઉપર થોડું દુધ પીવું.

૧૨. ગોખરૂનું ચૂર્ણ તો. ૦। થોડા તલમાં ખાંડીને પછી તેને ૦॥ શેર દુધમાં ઉકાળીને તે દુધ પીવું.

૧૩. બહુફળીનું ચૂર્ણ તો. ૦। તથા સાકર તો. ૦। રાત્રે સુતી વખતે ફાકવું.

૧૪. કૌચાં, ગોખરૂ, ધોળી મુસળી, ધોળા શેમળાનાં મૂળીયાંની છાલ, આંબળાં, ગળોસત્વ તથા સાકર સર્વેનું સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરીને રોજ તો. ૦। થી ૦॥ સવારમાં દુધ સાથે પીવું.

૧૫. સ્તંભન ઉપાયોથી પણ ધાતુસ્ત્રાવ અટકે છે, પણ તે બીજા રસોનું શોષણ કરીને ઝાડાનો કબજો કરે છે. અફીણ, જાયફળ વગેરે સ્તંભન કરનારી ચીજો છે; તે ચીજોનો યુક્તિથી થોડા થોડા દહાડા ઉપયોગ કરવો. ઉપલા ઉપાયો સાથે સાથે જરા જરા જાયફળ કે કેસર અથવા છેવટ જારના દાણા જેટલું અફીણ રાતની દવામાં મેળવીને લેવું.

૧૬. ગાયનું દુધ ગરમ કરીને, તેમાં થોડી સાકર તથા એકાદ રૂપીઆ ભાર તાજું ઘી મેળવીને પીવું અને ઉપલી કલમમાં લખેલ સ્તંભન ચીજો લેવી હોય તો તે પણ આ દુધ સાથે લેવી.

૧૭. ખરો શીલાજીત મળે તો રોજ બબે વાલથી બબે આનીભાર શીલાજીત દુધ સાથે પીવો.

સૂચના—ઘઉં, ચોખા, અડદ, મગ, તુવેર, ચણાની દાળ, માફકસર થોડું દુધ, થોડું ઘી, માખણ, તાજી છાશ, સાદાં શાક, સાદો મશાલો, સદાચારી સોબતીઓ, સારાં નીતિનાં પુસ્તકો, ખુલ્લી હવા. સારા સંકલ્પો, અને ઉદ્યોગમાં મન રાખવું, એ સર્વે આ દરદમાં હિતકારક છે. ગરમાગરમ ચા કૉફીનાં પીણાં, ગરમ મશાલા, ચટણીઓ, અતિ બોજાવાળો ભરચક ખોરાક, મોડી રાતે ખાવું, નાટકો જોવાં, ઉજાગરા કરવા, મિષ્ટાન્ન ઉડાવવાં, અને સ્ત્રીસંબંધી વિષયના વિચારો કરવા, એ સર્વે આ દરદમાં નુકસાન કરે છે અને દરદને વધારે છે.

નપુંસકપણું.

સમજણ—સ્ત્રી સંબંધની ઇચ્છા ન થવી અથવા બહુ ઓછી થવી, તેને નપુંસકપણું કહેવામાં આવે છે. સાધારણ બોલીમાં 'નબળાઇ' કહેવાય છે. આર્ય વૈદકમાં તે દરદને કે તે સ્થિતિને 'શંઢત્વ' કહે છે અને અંગ્રેજીમાં 'ઇમ્પોટન્સી' કહે છે.

આ નપુંસકપણાના અથવા નબળાઇના દરજ્જા હોય છે. એકત્રતો, સ્ત્રીસંબંધી બીલકુલ ઇચ્છાજ ન થવી; આવું શંઢત્વ કાંતો જન્મથીજ મળેલું હોય છે, અથવા અતિવિષયથી કે અતિ હસ્તદોષથી પોતાનાં કુકૃત્યોથી મળેલું હોય છે. જન્મથી શંઢ હોય તેનો ઉપાય નથી, પોતાનાં કુકર્મોથી આવેલ નપુંસકપણું એ કુકર્મોનો ત્યાગ કરવાથી, સદાચારના તથા ખાનપાનના ઉંચા નિયમો પાળવાથી અને યોગ્ય ઔષધોપચારની મદદથી બહુ લાંબા સમયે જાય છે. ધાતુસ્રાવનાં જે કારણો છે એજ કારણો નપુંસકપણાનાં છે. વિશેષમાં ઘણાક જુવાનો પોતામાં પુરૂષત્વ નથી અને સ્ત્રી પાસે શરમાવું પડશે, એવી ખોટી કલ્પનાને વશ થાય છે, તેથી પણ ભયના કારણથી તેની

સ્થિતિ શંઢત્વ જેવી થાય છે; માટે લજ્જા અથવા ભય પણ શંઢત્વ પેદા થવાનું કારણ છે. આવી લજ્જા અથવા ભયનો પડદો ખસી જાય છે કે વગર ઔષધે તેઓ ખરા પુરૂષત્વમાં આવી જાય છે, અને આવા અનેક દાખલા બને છે.

ઉપાય—૧. ધાતુસ્ત્રાવના તથા ધાતુક્ષીણતાના સર્વ ઉપાયો શંઢત્વમાં પણ ફાયદો કરે છે.

૨. કૌચાંના ગોળા તથા અડદની છડેલી દાળ રાત્રે દુધમાં પલાળવી; સવારે વાટીને તેમાં ઘી તથા મધ મેળવી ખાવી અને તેના ઉપર દુધ પીવું.

૩. આસંધ, તલ, અડદ, સુંઠ, ગોળ, ઘી, સર્વ સમાન ભાગ બબે રૂપીઆ ભારની લાડુડીઓ બનાવી રોજ અકેક ખાવી અને દુધ પીવું.

૪. કાંદાનો મુરબ્બો ખાવો, અથવા કાંદાનો રસ, આદુનો રસ, મધ તથા ઘી, દરેક તો. ા મેળવીને નિત્ય સવારે ચાટી ઉપર થોડું દુધ પીવું.

૫. ખોરાસાની અજમો અને બાવળનાં પાન સાથે મેળવી તેનું ચૂર્ણ બનાવી દુધ સાથે પીવું. ખોરાસાની અજમો ઝેરી છે, માટે નિત્યના ખોરાકમાં વાલ ૧ થી ૨ લેવો, વધારે નહિ.

૬. અકલકરો, લવીંગ, પીંપર, ભાંગ, ઉપલેટ, સર્વ સમભાગ તેનું ચૂર્ણ બે આનીભાર, મધમાં ચાટીને તેના ઉપર દુધ પીવું.

૭. અફીણ, જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, કેસર, એલચી, સર્વે સમભાગ, તેનું ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી વાલ વાલની ગોળીઓ બનાવી સવાર સાંજ અકેક ગોળી ખાઈ દુધ પીવું.

૮. ચણોઠીનાં મૂળનું ચૂર્ણ તો. ાા સાકર તો. ા મેળવીને દુધ સાથે પીવું.

૯. વિદારીકંદનું ચૂર્ણ તો. ૦| તથા સાકર તો. ૦| બંને દુધ સાથે પીવાં.

૧૦. જવ, શેકેલા ઘઉં, સાળના ચોખા, લીંડીપીંપર તથા અડદની ફોતરાં વિનાની દાળ, તે સર્વેનો બારીક લોટ કરીને તેની પુરીઓ ગાયના ઘીમાં તળીને તે પુરીઓ નિત્ય સાકર નાંખેલ દુધ સાથે ખાવી.

૧૧. ભોંકોળાનું ચૂર્ણ, લીંડીપીંપર, સાળના ચોખા, એખરો, અને કૌચાં, દરેક તો. ૧૬, તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. તેમાં મધ તો. ૧૬, સાકર તો. ૨૦, અને તાજું ગાયનું ઘી તો. ૩૨ મેળવીને તેનો આથો અથવા પાક બનાવવાની રીતે પાક બનાવીને પાચનશક્તિ પ્રમાણે રોજ સવારમાં રૂ. ૫ થી ૧૦ ભાર ખાવો.

૧૨. દુધ એ સર્વોત્તમ પુષ્ટીકારક વસ્તુ છે. ઉપલા બધા ઉપાયોમાં પણ દુધ પીવાની ભલામણ થયેલી છે. દુધ પુરૂષત્વ આપનાર વસ્તુ હોવાથી તેનું સેવન પોતાની પાચનશક્તિ પ્રમાણે કરવું.

૧૩. પાશેર ખારેકને પાણીમાં બાફવી; તેમાંથી ઠળીઓ કાઢી લેવો. પછી ખારેકને હવામાં કે તડકામાં રાખવી; સુકાય ત્યારે તેમાં અફીણ વાલ ૧ થી ૨ ભરીને દરેક ખારેક દોરાથી બાંધીને દુધમાં નાંખી બાફવી. આવી ખારેક રોજ એકેક ખાવી. અફીણ હોવાથી વધારે દિવસ નહિ ખાતાં એક અઠવાડીયું ખાઇને બંધ કરવી.

બહારના ઉપાયો—નપુંસકપણું મટાડવા માટે એટલે નસોમાં કૃત્રિમ જોર લાવવા માટે બહારના ઉપાયો પણ ગ્રંથોમાં બતાવેલા જોવામાં આવે છે, પણ આવા કેટલાક ઉપાયો અનાડી હોય છે તો ઉલટું નુકસાન કરે છે. અમે આ નીચે થોડા ઉપાયો આપીએ છીએ, તે અજમાવી જોવા.

(૧) અકલકરાનું મૂળ પાણીમાં વાટીને તેનો લેપ નસો ઉપર કરવો.

(૨) કાચી અભ્રકનો ઝીણો ભુકો મસળવો.

(૩) કબુતરની હગાર પાણી સાથે મેળવીને લેપ કરવો.

(૪) વછનાગ, ધંતુરાનાં બી અને અફીણ, સમભાગ ચૂર્ણ કરીને ગાયના ઘીમાં ઘુંટી લેપ કરવો.

(૫) ચોમાસામાં અણુશીયાં થાય છે, તે મરીને સુકાઈ જાય છે, તેનો ભુકો કરીને ગરમ પાણીમાં મેળવીને લેપ કરવો.

(૬) એજ અણુશીયાંનો ભુકો તો. ૧, તલનું તેલ તો. ૩, ઉકાળીને તે તેલ ગાળી લઈ શીશીમાં ભરી રાખવું અને મસળવું.

સૂચના—ધાતુક્ષીણતા તથા ધાતુસ્ત્રાવમાં જે સૂચનાઓ કરી છે, તેજ સૂચનાઓ આ દરદમાં પણ લાગુ પડે છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

પરમો-પરમીઓ.

પ્રકરણ ૨૩ મામાં પ્રમેહના ઉપાયો આપવામાં આવ્યા છે, એ પ્રકરણમાં '**પ્રમેહ**' તથા '**પરમો**' એ બે દરદો વચ્ચેનો ભેદ સમજાવેલો છે, તે વાંચી વાકેફ થવું. જે દરદમાં શરૂઆતમાં પેસાબ કરતાં બળતરા થાય, પેસાબ વારંવાર થોડો થોડો થાય, પેસાબના માર્ગમાંથી રસી નીકળે અને તે રસીથી કપડામાં લીલા, પીળા કે ઝાંખા ડાઘ પડે, તેનું નામ પરમો છે. આ દરદ મુખ્યત્વે રોગી સ્ત્રીઓના ચેપમાંથી લાગુ પડે છે; કેટલાક અજ્ઞાન જુવાનીઆઓ એમ માને છે કે, સ્ત્રી સંબંધ કરતાં વીર્ય બહાર નીકળવાને બદલે અંદર અટકે છે, તે કારણથી પરમો થાય છે; પણ તે માન્યતા ખરી નથી. પરમો

થાય છે ત્યારે આરંભમાં બસ્તિ દ્વારમાં કે પેસાબની નળીમાં સોજો તથા જખમ થાય છે, અને તેથી બળતરા થાય છે. આ પરમો પ્રથમ થાય છે ત્યારે બહુ સખ્ત રૂપે થઇ બળતરા, દરદ, અને આંકડી ઉપડી આવે છે, પછી એ સર્વ ચિન્હો નરમ પડે છે. આ દરદ ફરી ઉથલો મારે છે ત્યારે પ્રથમના જેટલી પીડા થતી નથી, તોપણ ઘણીવાર રસી ઉપરાંત પેસાબ કરતાં બળતરા તથા થોડું દરદ દેખાઈ આવે છે. અને કેટલાકને માત્ર રસીજ દેખાય છે. જેમ પ્રથમ ગુમડું થાય ત્યારે ઘણી પીડા થાય છે, પણ તે ગુમડું જુનું થયા પછી અને ભરનીંગર થયા પછી બીજીવાર ભરાઇને ફુટે છે ત્યારે પ્રથમના જેવું કાંઇ પણ દરદ ન થતાં માત્ર રસીજ આવે છે. એવુંજ આ પરમાના દરદમાં બને છે. પરમાનું દરદ તથા તેનું સ્વરૂપ સમજ્યા પછી તેના ઉપાયો કરવામાં વધારે સમજ પડે છે.

ઉપાય—૧. પરમો પ્રથમ થાય ત્યારે બે ત્રણ દહાડા સુધી તો દરદીને સમજ પડતી નથી; પેસાબ વારંવાર થોડી બળતરા સાથે થાય છે. અને તે પેસાબમાં છાશ સરખો કાંઈ પદાર્થ પણ પડે છે. દરદીએ થોડાજ દહાડા ઉપર કોઇ ખરાબ ચાલવાળી કે રોગી સ્ત્રીનો સંબંધ થોડા દહાડા ઉપર કરેલો હતો એવું તે જાણતોજ હોય, અને તે સાથે પેસાબની આવી ગડબડ થાય તો તેણે સમજી લેવું કે તેને પરમો થવાની શરૂઆત થઈ છે. શરૂવાતમાં વિશેષ દોડાદોડ ન કરતાં એક હલકો જુલાબ લઈ લેવો, ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાંખી છેક સાદો ખોરાક લેવા માંડવો અને પેસાબની સારી રીતે છુટ થાય એવા પદાર્થો, પીણાં કે દવાઓ લેવી. ગરમ ચીજ બધી બંધ કરવી.

૨. દુધ તથા પાણી સમાન વજને મેળવીને એકાદ રતલ પીજવાથી પેસાબનો રેચ લાગે છે; તેમજ લીલી બહુફલીનો લુઆબ, લીલાં ગોખરૂનો લુઆબ, તકમરીયાં કે બળદાણાનો લુઆબ, અળ-

સીની ચા (ઠંડી પાડીને), સુકા ગોખરૂં કે સુકી બહુફલીની ચા (ઠારીને) બે ચાર ટંક પીવાથી બળતરાની શાંતિ થશે અને પેસાબ છુટથી થશે.

૩. શરૂઆતમાં પેસાબ માર્ગમાં સોજો આવે છે, માટે ગરમ પાણીનો શેક આપવો અથવા બહુજ પીડા હોય તો ગરમ પાણીના તપેલામાં કમરબુડ બેસવું, તેથી સોજો નરમ પડતાં બળતરા તથા પીડા પણ નરમ પડશે.

આ સિવાય બીજા અનેક ઉપાયો છે, તેમાંથી જે મળી શકે અથવા માફક આવે તે ઉપાયો કરવા. આ નીચે પરમાના ખાવા-પીવાના તથા બહારના કેટલાક ઉપાયો આપવામાં આવેલા છે.

૪. હરડાં, બેડાં અને આંબળાંનો કવાથ મરી અને મધ નાંખીને પીવો.

૫. હરડાં, બેડાં, આંબળાં, કેસુડાં અને કાળી દ્રાક્ષ એકેક તોલો ચોખાના ધોવરામણમાં બે ત્રણ કલાક પલાળી રાખીને તે ધોવરામણ પીવું.

૬. લીલાં આંબળાં અને લીલી ગળોનો રસ અથવા સુકાનો ઉકાળો મધ તો. ૧ તથા હળદર વાલ ૨ થી ૪ નાંખીને પીવો.

૭. બહુફળીનો લુઆબ સોડા (સોડા અથવા પોટાશ) બેઆનીભાર નાંખીને પીવો.

૮. ગોખરૂનો લુઆબ કે ઉકાળો સાકર નાંખીને પીવો.

૯. પાષાણભેદ, ધાણા, ધમાસો, ગોખરૂ અને ગરમાળો આ સર્વનો ઉકાળો કરીને દિવસમાં બે ત્રણવાર પીવો.

૧૦. ગોખરૂ, શેષગુંદર તથા સોડા દરેક તો. ૦ાા શેર પાણીમાં પલાળી રાખીને તે પાણી બે ત્રણવાર પીવું.

૧૧. હરડાં, બેડાં, આંબળાં, દેવદાર, નાગરમોથ, દારૂહળદર

અને ઇંદ્રવરણાનાં મૂળનો ઉકાળો હળદરનું ચૂર્ણ અને મધ નાંખીને પીવો.

૧૨. કાકડીનાં બી વાટી તેમાં પાણી નાંખીને પીવું.

૧૩. તકમરીઆં પલાળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવાથી મૂત્રમાર્ગની બળતરા બંધ થાય છે.

૧૪. લોદરનું ચૂર્ણ તો. ૦। મધ સાથે ચાટવું. તેથી જુનો પરમો મટે છે.

૧૫. તાંદળજાની ભાજીનાં મૂળીયાંનો રસ મધ નાંખીને પીવો.

૧૬. દારૂહળદર, કમળનાં ફુલ અને મોથનો કવાથ મધ નાંખીને પીવો.

૧૭. હરડાં, બેડાં, આંબળાં, ગરમાળો અને દ્રાક્ષનો કવાથ કરી તેમાં મધ નાંખીને પીવો.

૧૮. દારૂડીનાં મૂળીયાંની ઉપરની છાલનું ચૂર્ણ તો. ૦॥ સાકર તો. ૧॥ મેળવીને તેની ત્રણ પડીકી કરી દિવસમાં ત્રણવાર ઠંડા પાણી સાથે પીવી.

૧૯. કાકડીનાં બી, કાસનીનાં બી, કેસુડાનાં ફુલ, બહુફળી, ગોખરૂ, મેંદી અને આંબળાં દરેક તો. ૧ તેનું ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી તો. ૧ ચૂર્ણ પાશેર પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી બીજે દિવસ સવાર સાંજ પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨૦. ચણકબાબ તો. ૫, ફુલાવેલ ફટકડી તો. ૦।, કાથો તો. ૦। મેળવી તેમાંથી ટંકે તો. ૦। થી ૦॥ દિવસમાં ત્રણવાર ઠંડા પાણી સાથે ફાકવું.

૨૧. જુના પરમામાં ગોખરૂ તોલા ૩, અળસી તો. ૨, મુગલાઇ બેદાણા તો. ૨. ચણકબાબ તો. ૪, ધોળી મુસળી તો, ૨, સાકર તો. ૧૦, આ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી તો. ૪ લઈ તો. ૧૫ પાણીમાં પલાળી બીજે દિવસ ગાળી લઇ ત્રણવાર પીવું.

૨૨. ખજુરનું શરબત બનાવી તેમાં શીલાજીત બે વાલ મેળવીને પીવાથી તાજો પરમો મટે છે.

૨૩. મૂળાનાં પાનનો રસ ટંકે ૨ તોલા પીવો.

૨૪. ઇંદ્રજવ તો. ૧ અને સાકર તો. ૨ની ફાકી પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણવાર ખાવી.

૨૫. પ્રમેહમાં કોઇવાર પેસાબ અટકે છે અથવા બહુ થોડો થોડો આવે છે, અથવા બળતરા સાથે આવે છે. તેના ઉપાયો મૂત્રકૃચ્છ પ્રમાણે કરવા; અથવા નીચે થોડા સહેલા ઉપાયો આપવામાં આવે છે:—

(૧) દુધ તથા પાણી મેળવીને પીવાં.

(૨) ગોખરૂનો ઉકાળો મધ નાંખીને પીવો.

(૩) શેરડીનો રસ પીવાથી પેસાબ છુટે.

(૪) કેળના રસમાં એલચીની ભૂકી નાંખીને તે રસ રૂ. ૫ થી ૧૦ ભાર પીવો.

(૫) જવખાર (કારબોનેટ ઓફ પોટાશ) તો. ૦ા તથા સાકર તો. ૧ અધશેર પાણીમાં મેળવીને પીવાં.

(૬) કેસુડાંનો ઉકાળો પાશેર તેમાં સુરોખાર (પોટાશ નાઈટર) બે આનીભાર નાંખીને પીવો.

(૭) નાળીયેરનું પાણી પીવાથી પેસાબ છુટે.

(૮) અળસીની ઠંડી પાડેલી ચા, કૉફી, જવની ચા એ દરેક પીવાથી પેસાબ છુટે.

(૯) કેસુડાં પેડુ ઉપર બાફીને બાંધવાં.

(૧૦) બાટલીમાં કે રબરની થેલીમાં ગરમ પાણી નાંખીને તેનો શેક પેડુ ઉપર કરવો.

૨૬. પરમો થાય છે તેને શરૂઆતના જોરવાળા પરમામાં પેસા-

બની નળીમાં આંકડી આવે છે, અને ઘણુ અસહ્ય પીડા થાય છે. તે આંકડી દબાવવા માટે અફીણ તથા કપુરની ગોળી વાલ વાલ વજનની બનાવી રોજ બે ત્રણવાર ખાવી તેથી આંકડી દબાશે.

બહારના ઉપાય—૨૭. બળતરા સાથે ફુલ ઉપર સોજો હોય તો પીંપળાની છાલને અથવા, પીંપળો, પીંપળ, વડ, ઉંબરો વગેરે જે વૃક્ષોની છાલ મળી શકે તેને ઉકાળી તે પાણીમાં મલમલનું ચોખું સફેદ કપડું બોળીને પાટો વીંટવો તથા ઉપર ઉપલું પાણી સીંચ્યા કરવું, તેથી થોડા કલાકમાં સોજો ઉતરી જશે અને બળતરા પણ નરમ પડશે.

૨૮. હરડાં, બેડાં અને આંબળાંને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીની પીચકારી મૂત્ર માર્ગમાં લેવી.

૨૯. વડ, પીપર, પીપળો, ઉંબરો વગેરે જેની છાલ મળે તેને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીની પીચકારી મારવી.

૩૦. જસતનાં ફુલ વાલ ૧ થી ૨ અઢી રૂપૈયાભાર પાણીમાં મેળવી તેની પીચકારી મારવી,

૩૧. ફટકડી, વાલ ૨ થી ૪. અને પાણી રૂપૈયા ૨ાા ભારની પીચકારી મારવી,

૩૨. મોરથુથુ, વાલ ોા થી ૧ અને પાણી રૂપૈયા ૨ાા ભારની પીચકારી મારવી. મોરથુથુ વધારે જલદ છે, માટે બળતરા થાય તો મોરથુથુનું પ્રમાણ ઓછું લેવું.

૩૩. સોજો ઉતારવા માટે ોા થી ૧ તોલો નવસાર ઠંડા પાણીમાં મેળવી તેમાં મલમલનું કપડું ભીંજવી તેનાં પોતાં મુકવાં—લપેટવાં. કાંટાળાં માયાંને અથવા સુકાં આંબળાંને પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણીની પીચકારી મારવી.

૩૪. રસવંતી તો. ૧, સફેદ કાથો તો. ોા, અફીણ વાલ ૩,

તે સર્વને એક શેર પાણીમાં ૭ કલાક પલાળી રાખવાં. પછી તે પાણીને ગાળી લઇ તેમાં કપુર, ફુલાવેલ ફટકડી, રસકપુર અને ફુલાવેલ મોરથુથુ, દરેક અકેક વાલ મેળવવાં. તે પાણીમાંથી એકાદ ઔંસ પાણીની રોજ પીચકારી લેવાથી ફાયદો થાય છે. પીચકારી લેતાં દવા સખત લાગે તો તેમાં થોડું વધારે પાણી મેળવવું.

સૂચના—શરૂવાતમાંજ કેટલીક સૂચનાઓ તથા સાવચેતીના ઉપાયો જણાવેલ છે તે ધ્યાનમાં રાખવા. પરમો થયા પછીજ મૂર્ખ અને અજ્ઞાન લોકો ગફલતમાં રહે છે તેઓ ઘણી ઘણી રીતે હેરાન થાય છે. પરમાવાળા દરદીએ પોતાનું વર્ત્તન તથા ખાનપાન કેવું રાખવું, તેની કેટલીક સમજાણ આ નીચે આપવામાં આવે છે.

વર્ત્તન—૧. પરમાનું દરદ હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી સંબંધ કરવો નહિ; કેમકે તેથી સ્ત્રીને એ દરદનો ચેપ લાગુ પડે છે. અને ઘર્ષણ થવાથી પરમાવાળાનો મૂત્રમાર્ગ વધારે તપી આવીને દરદમાં ઉલટો વધારો થાય છે.

૨. પરમાવાળા દરદીની મૂત્રનળી પેસાબનાં ભરાવાથી તથા દરદથી બહુ જોરમાં આવે છે, અને તેને સ્ત્રી સંબંધની કૃત્રિમ ઇચ્છા થઇ આવે છે, પણ તે જોર તથા ખોટી ઇચ્છાને દબાવવાં. સ્ત્રી સંબંધ કરવાની ભુલ કરવી નહિ.

૩. વીર્ય અટકી જવાથી પરમો થયો છે, માટે વીર્ય નીકળી જવાથી પરમો મટશે, એવી ખોટી ભ્રાંતિમાં પણ સ્ત્રી સંબંધ કરવો નહિ, તેમ હાથનો પણ ઉપયોગ કરવો નહિ.

ખાનપાન—૧. પેસાબ છુટે એવો મૂત્રલ ખોરાક તથા પેસાબ લાવે એવાં પીણાં પીવાં, પણ ચા, કૉફીનાં ગરમ પાણી પીવાં નહિ; દુધ, કાંજી, ચોખા દુધ, ઘઉંની રોટલી કે પુરી, મગની, ચણાની તથા તુવેરની દાળ, ઘી, માખણ, મોળી છાશ, સાકર, જવની પુરી, અળશી

તથા કળથી-તેની ચા. કે ઓસામણ; કુણા મૂળા, મોઘરી, તાંદળજાની કે ટાંકાની ભાજી, પરવળ, દુધી વગેરેનાં સાદાં શાક અને ધાણાજીરાંનો સાદો મશાલો, એ સર્વ પરમાના દરદીને માટે હિતકારક છે. બાજરી, ગોળ, તેલ, દહીં, બહુ ખટાઈ, બહુ તીખાશ, અથાણાં, મરચાં, સાઇતાં, લસણ, કાંદા, અને વંત્યાક વગેરે ગરમ શાક છોડી દેવાં.

પરમામાંથી થનારાં દરદો—ઉપરની સૂચનાઓ તથા નિયમો પ્રમાણે ન વર્ત્તવાથી નીચેનાં દરદો થાય છેઃ—

૧. બદ-મસા તથા ગાંઠો.

૨. ચામડીમાં ચીરા, ફાટ, ફુણગી, ફોડલીઓ, જે મટતી નથી અને બહુ હેરાનગતિ કરે છે.

૩. મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્રાઘાત એટલે પેસાબનો અટકાવ-મૂત્રમાર્ગ સાંકડો પડી જવાથી આવાં દુઃખદાયક દરદો લાગુ પડે છે, અને એકવાર એ દરદો જડ ઘાલી ગયા પછી મટતાં નથી.

૪. ભગંદર-પેસાબ અટકે છે અને વધારે સોજો આવે છે તો, કાછાના સુંવાળા ભાગમાં નાસુર (બારીક છિદ્ર) પડીને તેમાંથી પેસાબ ટપકે છે.

વેશ્યાઓ, અને વ્યભિચારિણી પારકી સ્ત્રીઓની સાથે બદચાલથી ચાલવાના ઘોર પાપને માટે આ ભયંકર શિક્ષાઓ છે, માટે એવી બદચાલમાંથી બચીને સદાચારથી વર્ત્તવું, એ સૈાથી સારો ઉપાય છે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

ગરમીનાં દરદો.

ચાંદી (ટાંકી), વિસ્ફોટક, બદ, ફિરંગ વા (ગરમીનો સંધિવા.)

'ગરમી'નો અર્થ આ ઠેકાણે એવો થાય છે કે, ખરાબ સોબતથી ગુહ્ય અવયવોને ચેપ લાગીને જખમ પડે છે-ચાંદી પડે છે, અને પછી તે ચાંદીનું ઝેર લોહીમાં મળે છે તો આખા શરીરનું લોહી ખરાબ થઇ શરીર ઉપર ગાંઠો, વિસ્ફોટક, વણુ, સંધિવા, વગેરે અનેક દરદો થાય છે; તેનું નામ ગરમી છે, તે રોગ 'ઉપદંશ', નામથી પણ ઓળખાય છે. અંગ્રેજીમાં તે દરદને 'સીફીલીસ' કહે છે, ચાંદી અથવા ટાંકીને 'શેંકર' કહે છે. આ દરદનું કારણ, ખરાબ સોબતમાંથી લાગેલ ચેપ, એજ છે; અને પુરૂષોને તેમજ સ્ત્રીઓને બન્નેને પરસ્પરના સંસર્ગથી આ રોગ લાગુ પડે છે. તેમ છતાં મા બાપને ગરમીનું દરદ હોય તો તે માબાપથી થનારાં બાળકોમાં એ દરદ વારસામાં ઉતરે છે; તે સિવાય ગરમીના રોગવાળાના લોહીનું ઝેર અથવા તેનો ચેપ બીજા કોઇ પણ રૂપે બીજા માણસના શરીરમાં જાય તો તેથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. ઘણીવાર આ ગરમી એવી ગુપ્ત રીતે લાગુ પડે છે કે, ક્યારે ગરમી લાગુ પડી, તે જાણી શકાતું નથી.

આ ગરમીનો રોગ ચેપી છે, તેથી પુરૂષનો રોગ સ્ત્રીને, સ્ત્રીનો પુરૂષને, અને માબાપોનો રોગ બાળકોને લાગુ પડે છે.

ચાંદી-ટાંકી.

સમજણ—પુરૂષના તથા સ્ત્રીના ગુહ્ય અવયવો ઉપર ચેપ લાગ-

વાથી કે છોલાવાથી ચાંદી પડે છે. આવી ચાંદી વિશેષ કરીને પુરૂષને ગુહ્ય અવયવ ઉપર—પેસાબની નળીના આંકામાં, કે તેથી ઉપલા ભાગમાં, કે ફુલના ઘુમટાની ચામડીમાં પડે છે. આ ચાંદી બે જાતની કહેવાય છે. એક જાતની નરમ ચાંદી પડે છે તે ફેલાય છે. અને ચણાની દાળ જેવા ગોળ ચાંદામાંથી વધે છે, અથવા ચેપને લીધે વધારે ચાંદા પણ પડે છે. આ ચાંદીની કોર દાબી જોતાં નરમ લાગે છે. બીજી કઠણ ચાંદી થાય છે તે ચેપ લાગ્યા પછી ત્રણ અઠવાડીએ દેખાય છે. પ્રથમ ફોલ્લી પડે છે, અથવા નાનો ચીરો ચામડી ઉપર દેખાય છે, તેમાંથી વધીને ગોળ ચાંદું થાય છે અને તેમાંથી પાતળી રસી ઝરે છે. થોડા વખતમાં ચાંદીની નીચે કઠણ કાચર ઘાલે છે જે બે આંગળાંથી દાબી જોતાં નરમ હાડકાં જેવી લાગે છે. આ ચાંદીની કોર ઉપસેલી, જાડી અને સખ્ત હોવાથી આકાર એક નાની પ્યાલી જેવો લાગે છે. આ ચાંદીમાં બદ પણ થાય છે. ટાંકી ઘણું કરીને એકજ હોય છે, અને આ ચાંદીની રસી બીજા માણસની ચામડીમાં દાખલ થાય તો તેને પણ આ દરદ થાય છે, અર્થાત્ આ ચાંદી અત્યંત ચેપી ગણાય છે, ચાંદી એકવાર રૂઝાઇ ગયા છતાં પણ તેની ઝેરી અસર લોહીમાં ગયેલી હોવાથી આખા શરીરમાં અને વિશેષ કરીને કુણાં મર્મસ્થાનોમાં તે ગરમીની અસર પ્રથમ માલૂમ પડે છે, જેમકે ગળામાં, નાકમાં, તાળવામાં, અને છેવટ માંસમાં ગાંઠો ઘાલે છે, તથા હાડકા સુધી તેની અસર પહોંચે છે. તાળવામાં છિદ્ર પડે છે, નાકનું હાડકું ખવાય છે, સાંધાઓ પકડાય છે, અને શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ફરતા વાની પેઠે દરદ કર્યા કરે છે.

ઉપાય—સાદી સ્થાનીક ચાંદી માત્ર બહારના ઉપાયોથી મટી શકે છે. સ્વચ્છતા રાખવી, ચાંદી ધોવી તથા તેના ઉપર દવા લગાવવી, તેને માટે થોડા સાદા ઉપાયો આ નીચે આપવામાં આવે છે.

૧. ધોવાના ઉપાયો:—

(૧) હરડાં, બેડાં તથા આંબળાંને ઉકાળીને તે પાણીથી ચાંદી ધોવી.

(૨) ભાંગરાના રસથી ચાંદી ધોવી.

(૩) પીંપળની અંતરછાલ ઉકાળીને તેના પાણીથી ચાંદી ધોવી.

(૪) પીંપળો, વડ, પીપર, ઉંબરો વગેરે ઝાડની મળી શકે તેની છાલ ઉકાળીને તે પાણીથી ચાંદી ધોવી.

(૫) ફટકડીના પાણીથી ચાંદી ધોવી.

(૬) લીંબડાનાં પાન ઉકાળીને તેના પાણીથી ચાંદી ધોવી.

(૭) બે રતલ પાણીમાં ૧ વાલ (૫ ગ્રેન) રસકપુર મેળવીને તે પાણીથી ચાંદી ધોવી તથા તેના ઉપર તેનું પોતું મુકવું, તેથી ચાંદીનો બધો ચેપ નીકળી જાય છે.

(૮) જુઇ, જાઇ, ધોળી કણેર, આકડો, ગરમાળો, એ દરેકનાં પાંદડાં ઉકાળીને તે વડે પાકી આવેલા કે સુજી આવેલા ગુહ્ય અવયવો ધોવા.

(૯) રસકપુર તો. ૦। તેને ખેરસારના પાણીથી ઘુંટવું. પછી તેમાંથી જરા રસકપુર લઇને તેમાં અધશેર પાણી નાખી તે પાણીથી ચાંદી ધોવી અને તે પાણીનો લેપ કે પોતું કરીને મુકવું.

૨. ચાંદી ઉપર લગાવવાના ઉપાયો:—

(૧) બોદાર, કાથો, અને એલચી, વાટી બારીક કરીને તેની ભુકી ચાંદી ઉપર દાબવી, અથવા મધમાં મેળવીને ચોપડવી.

(૨) શંખજીરૂં તથા કાથાની ભુકી બનાવી દાબવી.

(૩) મોરથુથુ ૧ ભાગ અને કાથો ૪ ભાગ તેની બારીક ભુકી બનાવીને ચાંદી ઉપર દાબવી.

(૪) હરડે, બેડાં તથા આંબળાંને બાળીને તેની રાખ બનાવી દાબવી.

(૫) શંખજીરૂં તો. ૧ કાથો તો. ૦॥ અને રસકપુર વાલ ૧, તેની ભુકી બનાવીને ચાંદી ઉપર દાબવી.

(૬) ઉંબરાનાં કે પીંપળાનાં મૂળની છાલને બાળી રાખ કરીને તે ચાંદી ઉપર દાબવી.

(૭) કાંટાશેળીયાની રાખ કરીને ચાંદી ઉપર દાબવી.

(૮) એક ભાગ હીંગળો અને ચાર ભાગ કાથો વાટીને તેની ભુકી દાબવી.

(૯) રસવંતી મધમાં મેળવીને ચોપડવી.

(૧૦) રસકપુર, કાથો, મુરદાલસીંગ, શંખજીરૂં, માયાં તથા સોપારીની રાખ, તે સર્વને પીસી બારીક બનાવીને જુના ઘીમાં કે ધોયેલા ઘીમાં મેળવીને ચોપડવું.

(૧૧) કરેણનું મુળ વાટીને ચાંદી ઉપર ચોપડવું.

(૧૨) ત્રિફલાને બાળીને તેની રાખ તો. ૧ અને મોરથુથુ બે આનીભાર—બરાબર મેળવીને તેની ભુકી દાબવી.

(૧૩) શડેલી કચકચતી ચાંદીમાં એકલું મોરથુથુ બે ત્રણ ટંક વાટીને દાબવું અને પછી ભોં ચોખી થાય એટલે સાદો મલમ લગાવવો અથવા બોદાર ધોયેલ ઘીમાં મેળવીને લગાવવો.

(૧૪) જો સોજો આવેલ હોય અને ચાંદી ઉપર ફૂલનો પડદો ચડી ગયો હોય તો અંદરની ચાંદી ધોવા માટે અથવા અંદર દવા દાખલ કરવા માટે પીચકારી મારવી. મોરથુથુની પીચકારી મારવી. મોરથુથુ ૧ વાલ અને પાણી ૨ાા રૂપીઆભાર; અથવા પીંપળો, પીંપળ, વડ વગેરેની છાલ ઉકાળીને તે ઉકાળાની પીચકારી મારવી. તે ઉકાળામાં જરા મોરથુથુ અથવા ફુલાવેલ ફટકડી મેળવીને પીચકારી મારવી.

(૧૫) એવો ચાંદીનો સોજો ઉતારવા માટે પીપળો, પીપર, વડ, ઉંબરો. તેની છાલને ઉકાળીને તે ઉકાળામાં સફેદ ચોખા ગલમલનું કપડું બોળીને સોજા ઉપર લપેટવું અને બાર કલાક કે વધારે વખત

સુધી તે પાટો ભીનો રાખવો, તેથી સોજો ઉતરી જશે.

(૧૬) દારૂડીની ડાળીઓ તોડતાં તેમાંથી જે રસ (છીર) નીકળે છે તે લાવીને ચાંદી ઉપર ચોપડવું.

(૧૭) સોપારી ૧ બાળીને રાખ કરવી તેમાં પારો, ગંધક, હિંગળો, કાથો, મોરથુથુ તે દરેક સોપારીની રાખના વજન જેટલાં મેળવીને લીંબુના રસમાં ઘુંટી ગોળી બનાવવી. તે ગોળી ઘી માં ઘસીને ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી ૩ દિવસમાંજ રૂઝ આવી જાય.

અંદર ખાવા પીવાના ઉપાયો—જો ચાંદી ચેપી હોય અને તેની અસર લોહીમાં ગયેલી માલમ પડે તો લોહી સુધારવાના ઉપાયો કરવા. એવા થોડા ઉપાયો આ નીચે આપવામાં આવે છે.

૩. જાઈના ફુલની કળીઓને છુંદી રસ કાઢવો, તે રસ તોલા ૨ અને ૨ તોલા ગાયનું ઘી, તથા એકાદ વાલ રાળની પડીકી મેળવીને સવારમાં પીવું.

૪. માટીના વાસણમાં ઉનું છળછળતું પાણી એક રતલ નાંખી તેમાં લીંબડાનાં પાન પાશેર નાખી આખી રાત રાખી મૂકવાં. સવારે તે પાણી ગાળી લઇ દિવસમાં ચાર ચાર તોલા બે ત્રણ વાર પીવું.

૫. દારૂડીનો રસ તો. ૪, મરીના દાણા ૧૦, ગાયનું તાજું ઘી તો. ૫ આ સર્વને મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું.

૬. ચોપચીની તો. ૧૬, ખાંડ તો. ૪, પીંપર, પીપરીમૂળ, મરી, લવીંગ, અકલકરો, ખુરાસાની અજમો, સુંઠ, વાવડીંગ અને એલચી દરેક તો. ૧, આ સર્વનું ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી ટંકે પાવલીભાર ફાકીને ઉપર પાણી પીવું.

૭. ઇંદ્રિવરણાની જડ તો. ૩ ને એક શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખવું. તેમાં ત્રણ તોલા સાકર નાખવી. અને તે સવાર સાંજ પીવી. ઉપરથી દુધ પીવું.

૮. હરડે તો. ૨, ફુલાવેલ મોરથુથુ તો. ૧, સાકર તો. ૧, લીંબુના રસમાં ખરલ કરી ચણીયા બોર જેવડી ગોળી કરવી અને રોજ એક ગોળી ટાઢા પાણી સાથે ગળીને ઉપર ભું જેલા ચણા ખાવાં.

૯. આંબાની છાલ તો. ૪ તેને પોણોશેર પાણીમાં ઉકાળવી. જ્યારે ૮ રૂપૈયાભાર પાણી રહે ત્યારે તેમાં પાશેર દુધ નાખીને પીવું.

૧૦. રાતી ચણોઠીના પાનનો રસ તો. ૧, જીરૂં તો. ૦། અને સાકર તો. ૦॥ એ સર્વને મેળવી એક અઠવાડીયું પીવાથી ગરમી મટે છે.

૧૧. ગરમાળો, લીંબડો, હરડાં, બેડાં આંબળાં અને કરીયાતુ દરેક તોલો અરધો લઇ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. જ્યારે પાશેર પાણી રહે ત્યારે તેમાં ખેરસાર, અથવા કાથો એ આનીભાર નાખીને અથવા ગુગળ તો. ૦། નાખીને કે હરડે, બેડાં અને આબળાંનુ ચૂર્ણ તો. ૦། નાખીને પીવાથી સર્વ પ્રકારના ઉપદંશ, ચાંદીના રોગ મટે છે.

૧૨. હરડે, બેડાં, આંબળાં, લીંબડો, આસંદરો, પીંપળો, ખેર, બીબલો અને અરડુસો આ સર્વની છાલ સમભાગે લઇને ચૂર્ણ કરવું. તેમાં એ સર્વની બરાબર ગુગળ મેળવી અકેક રૂપીઆભારની ગોળીઓ કરવી. સવાર સાંજ અરધી અરધી ગોળી ખાવી.

૧૩. મજીઠ, હરડે, બેડાં અને આંબળાં, કડુ, વજ, દારૂહળદર ગળો, લીંબડાની અંતરછાલ એ સર્વને અધકચરાં ખાંડીને ઉકાળો બનાવીને પીવો.

૧૪. ગરમીના લોહીબીગાડ ઉપર પારાની ઘણી સારી અસર છે, માટે કોઈ અનુભવી વૈદ્યની સલાહ નીચે પારાવાળી દવાનું સેવન કરવું.

વિસ્ફોટક.

સમજણ—લોહીની અંદર ગરમી ઘણી વધી પડવાથી ગરમીનો દોષ ચામડીમાંથી ફુટીને બહાર નીકળે, અને બળીયા જેવા

ધોળા દાણા-ફોલ્લા નીકળે તેનું નામ વિસ્ફોટક છે. લોહી સુધારવાના ઉપાયોથી તે મટે છે. પાછળ ચાંદીના ઉપાયો આવી ગયા તે ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો કરવાઃ—

૧. ગળો તો. ૩ પાણીમાં ઉકાળી તેમાં એરંડીયું નાંખીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી ગરમી ઓછી થાય છે.

૨. ગળજીભીનો રસ તો. ૧, પાણી શેર ૦।, સાકર તો. ૧ નાંખી દિવસમાં બે ત્રણવાર પીવું.

૩. મજીઠ, હરડે, બેડાં, આંબળાં, કડુ, વજ, દારૂહળદર, ગળો, લીંબડાની અંતરછાલ એ સર્વને અધકચરાં ખાંડીને ઉકાળો બનાવીને પીવો.

૪. મજીઠ, ઉપલસરી અથવા સારસાનાં મુળીયાં, લીંબડાની અંતરછાલ તેમાંથી કોઈ પણ ચીજનો ઉકાળો સાકર અને મધ નાંખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૫. બોરડી અને બાવળનાં કુણાં પાન દરેક તો. ૦॥ પાણીમાં વાટી જીરૂં તો. ૦। અને સાકર તો. ૦। તેમાં નાંખી સવાર સાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

૬. કરીયાતું, લીંબડાની છાલ, જેઠીમધ, મોથ, અરડુસો, કડવાં પરવળ, ખડસલીયો, વાળો, હરડે, બેડાં અને આંબળાં તથા ઈંદ્રજવ; આ સર્વને સમાન ભાગે લઇ અધકચરાં કરીને તેમાંથી ૩ રૂપીયાભારનો ઉકાળો કરીને પીવાથી વિસ્ફોટકમાં સારો ફાયદો થાય છે.

બહારના ઉપાયોઃ—૭. વડ, પીંપર, પીંપળો અને ઉંબરો તેમાંથી જે જે મળી શકે તેની છાલનો ઉકાળો કરી વિસ્ફોટકનાં ચાંદાંને ધોવાં.

૮. ધમાસો અને ખસખસના ડોડા પુષ્કળ પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી બે ત્રણવાર સ્નાન કરવું.

૯. જાઈનાં પાનને ખાંડી પાણીમાં નાંખી ચોળીને તે પાણી ગાળી લેવું અને તેનાથી સ્નાન કરવું.

૧૦. હરડાં, બેડાં અને આંબળાંના ઉકાળાથી કે ભાંગરાના રસથી વિસ્ફોટકવાળો ભાગ ધોવો.

૧૧. સરસડો એટલે કાળીયો સરસ તેની છાલ વાટીને લેપ કરવાથી વિસ્ફોટકનો સોજો કે ગરમીનો સોજો ઉતરે છે.

૧૨. વિસ્ફોટકનાં કચકચતાં ધારાં મોરથુથુના નરમ પાણીથી ધોવાં. મોરથુથુ તો. ૧, પાણી રતલ ૧.

૧૩. લીંબડાનાં પાન ખુબ ઉકાળીને તે પાણીથી સ્નાન કરવું.

૧૪. ઈંદ્રિજવને ચોખાના ધોણમાં વાટીને લેપ કરવો.

૧૫. રતાંજલી, નાગકેસર, ઉપલસરી, તાંદળજાનાં મૂળ, સરસડાની છાલ અને ચમેલીનાં પાન વાટીને લેપ કરવાથી વિસ્ફોટકની બળતરા શાંત થાય છે.

૧૬. વિસ્ફોટકનાં ભીંગડાં ઉપર પોટીસ બાંધીને અથવા એરંડીયું તેલ લગાવીને ઉખેડી નાંખી તેના ઉપર સાદો મલમ અથવા રૂઝ લાવે તેવી દવા ચોપડવી. તેમજ લીંબોળીનું તેલ ચોપડવું, અથવા પીપળાની છાલ બારીક કરીને ભુકી દાબવી અથવા ત્રિફલાની રાખ દાબવી.

૧૭. કપીલો અને હીરાદખણ બન્ને સમાન ભાગે લઇને ભૂકી કરી ઘીમાં કાલવીને ચોપડવું.

૧૮. હરડે, બેડાં અને આંમળાંની રાખ અથવા તે રાખમાં જરી કાથો મેળવી દબાવવો.

૧૯. ફુલાવેલ મોરથુથુ ત્રણ તોલા અને ગેરૂ ૫ તોલા સાથે મેળવીને વિસ્ફોટકના ચાંદા ઉપર દાબવી.

૨૦. હીંગળો તો. ૧, કાથો તો. ૪; બન્નેને ભેગાં કરીને ચોપડવાં.

સૂચના—ગરમી-ચાંદી પ્રમાણે ખાનપાન.

બદ.

સમજણ—ગરમી થવાથી સાથળના મૂળમાં સંધી ઉપર ગડ ઉપડે છે, તે બદ કહેવાય છે. અંગ્રેજીમાં તેને 'બ્યૂબો' કહે છે. આ બદ કેટલીકવાર વેરાઇને બેસી જાય છે, અને કેટલીકવાર પાકીને ફુટે છે. આ બદને બેસાડી દેવાના અથવા પકાવી, ફોડી, રૂઝાવવાના ઉપાયો વ્રણ પ્રમાણે કરવા. લોહી સુધારવાના ઉપાયો માટે ચાંદીના ઉપાયો જોવા.

ઉપાય—૧. બદની શરૂઆતમાં ગરમ પાણીનો શેક કરવો, ઇંટનો શેક કરવો, નવસારનાં પોતાં મૂકવાં. તેથી બદ બેસી જાય છે. બહુ ચાલવું ફરવું નહિ અને ખોરાક હલકો લેવો તથા ઝાડાનો ખુલાસો રાખવો.

૨. પારાના મલમની પટ્ટી કેટલાક દિવસ મારવી.

૩. લીંબડાનાં પાન વાટી તેમાં હળદર તથા ઘી નાખીને પોટીશ બાંધવી.

૪. તુલસીનાં પાન અને એરંડીનાં કુણાં પાનને વાટી ગરમ કરીને બદ ઉપર પોટીસ બાંધવી.

૫. સુવાને વાટી તથા બાફીને તેની પોટીસ બાંધવી.

૬ સુંઠ, સરસવ, સાટોડીનાં મૂળ, સરગવો, અને દેવદાર તેનું ચૂર્ણ, અને તેટલાજ ઘઉંનું થુલ્લું ઉમેરીને છાસમાં વાટીને જાડો લેપ કરવો તેથી બદ વરાઇ જાય.

૭. અળસીની ગરમાગરમ પોટીસો મારવી.

૮. કડવાં તુરીયાંના બીનું મગજ અને સુંઠ આ બન્ને એક એક તોલો, તલનું તેલ ૪ તોલા, પાણી ૧૬ તોલા. તે સર્વને ઉકાળવું. પાણી બળી જઈને તેલ રહે તેને લગાડવું.

૯. લસણ, ભીલામું અને સરગવાની છાલ તેને પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

૧૦. કુવાડીયાનાં બીને થોડીવાર થોરના દુધમાં ભીંજવી રાખવાં. બી નરમ પડે એટલે ગોમૂત્રમાં વાટીને લેપ કરવો.

૧૧. કુંવારનાં પાઠાં ચીરીને અંદર હળદર અને રસવંતી ભરીને જરી ગરમ કરી બદ ઉપર બાંધવાં.

૧૨. પાક ઉપર આવે તો ગરમાગરમ ઘઉંના થુલાની પોટીસ મારીને બદને પકાવવી અથવા પકાવવાના બીજા નીચે આપેલા ઉપાયોમાંથી બની શકે તે કરવા.

૧૩. ડુંગળી બાફીને બાંધવી.

૧૪. આકડાના દુધમાં કાથો અને રેવંચીનો શીરો મેળવીને દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેપ કરવો.

૧૫. ત્રીધારા થોરના મૂળનો રસ ચોપડવો.

૧૬. ગંધાબેરજો તો. ૧, હીંગળો બેઆનીભાર, આ બન્નેને જરી ગરમ કરી તે મલમની પટ્ટી મારવી.

સૂચના—વ્રણ થયા પછી અને પાકયા પછી તેની રસી કઢાવી નાખવામાં જો વિલંબ થાય છે તો તે વ્રણ વધારે બગડીને આસપાસના ભાગોને વધારે બગાડે છે અને પછી રૂઝાતાં વાર લાગે છે, એવીજ રીતે બદનું સમજવું. બદ થાય કે તેને તુરત બેસાડી દેવાના ચાંપતા ઉપાયો લેવા. પણ કદી બેસે નહિ અને પાક ઉપર આવવા લાગે તો જલદી પકાવી ફોડાવીને રૂઝવવાના ઉપાયો કરવા. ગફલતમાં રહેનાર દરદીની બદ રૂઝાતાં ઘણી વાર લાગે છે, અને કેટલાક દરદીઓ બબે ચાર ચાર માસ સુધી બદ પછવાડે દુઃખી થાય છે.

ફિરંગવા-ગરમીનો સંધિવા.

સમજણ—સંધિવા બે પ્રકારે થાય છે. એક તો સાંધાઓની અંદરની ચરબી ઓછી થવાને લીધે અને ખટાણ (લેકટીક ઍસિડ) વધવાને લીધે સાંધાઓના મજાગરાઓ બરાબર કામ કરી શકતા નથી, તેથી સાંધામાં જે દરદ થાય છે તે સંધિવા. અને બીજો ગરમીના દરદથી

સાંધામાં તેમજ શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં વાના સરખું દરદ થાય છે, તે ‘ ફિરંગ વા ’ એવા નામથી ઓળખાય છે. દરદીનાં આગલાં દરદોની હકીકત મેળવવાથી જાણી શકાય કે તેનો સંધિવા ગરમીના દરદમાંથી થયા છે કે સાદો સંધિવા છે.

ઉપાય—૧. ઉપદંશની ગરમીના તથા લોહી બીગાડના ઉપાયો આ દરદમાં પણ લાગુ પડી શકે.

૨. ગળોનો ઉકાળો કેટલાક દિવસ સુધી ગુગળ નાંખીને કે ચોપચીનીનું ચૂર્ણ નાખીને પીવો, તથા ઝાડાના ખુલાસા માટે એરંડીયું તેલ પણ વારંવાર પીવું.

૩. મજીઠ, ત્રિફલા, કડુ, વજ, દારૂહળદર, ગળો, લીંબડાની અંતરછાલ, તેનો ઉકાળો પીવો.

૪. ચોપચીનીનું ચૂર્ણ ટંકે બેઆનીભારથી પાવલીભાર મધમાં કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવું.

૫. લીંબડાનાં પાનનું ચૂર્ણ તો. ૧, હરડેનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર, આંબળાંનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર, હળદરનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર; એ સર્વને એકત્ર કરી તેમાંથી પાવલીભાર પાણી સાથે ફાકવું.

૬. ચોપચીની તો. ૧૦, સાકર તો. ૪, પીપર, પીપરીમૂળ, મરી, લવીંગ, અકલકરો, ખુરાસાની અજમો, સુંઠ, વાવડીંગ, તજ, એ દરેક તો. ૧. તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ટંકે પાવલીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે ફાકવું.

ગરમીનાં દરદો માટે સૂચના—ગરમીનાં દરદોમાં સાદો ખોરાક લેવો. ઘઉંની રોટલી, ઘી, ચોખા, દુધ, એ સર્વોત્તમ પથ્ય છે. દાળ શાક ખાવાં તો ખટાઈ, મરચાં વિનાનાં સાદા મશાલાવાળાં ખાવાં. છાશ, દહીં, આમલી, ન ખાવાં; ગોળ, બાજરી, તેલ પણ ન ખવાય. પેસાબ રોકવો નહિ, સ્ત્રી સંબંધ કરવો નહિ, ઘણો શ્રમ પણ કરવો નહિ. સ્વચ્છતા રાખવી; ચેપી રોગ હોવાથી ગરમીના દરદીના ખાનપાનની વસ્તુઓનો વાસણોનો ઉપયોગ બીજાઓએ કરવો નહિ.

પ્રથમ ભાગ સમ્પૂર્ણ.

ગરીબોનો વૈદ્ય.

ભાગ ૨ જો.

બીજા ભાગમાં આવેલાં દરદોની યાદી.

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

ગરીબોનો વૈદ્ય.

ભાગ ૩ જો.

આ પુસ્તક માટે ઉપાયોનો સંગ્રહ એવડો બધો મોટો થયો કે તેના બે ભાગ છપાવતાં પણ હજુ ઘણો મોટો ઉપયોગી સંગ્રહ બાકી રહ્યો, તેથી બાકી રહેલા ઉપાયોનો ત્રીજો ભાગ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે, અને એ ત્રીજું પુસ્તક આવતા વરસ માટે એટલે સને ૧૯૧૫ ના વરસ માટે ભેટ તરીકે આપવામાં આવશે. આ ત્રીજા ભાગમાં જે ઉપયોગી સંગ્રહ કરવામાં આવેલ છે તેની સવિસ્તર યાદી થોડાજ સમયમાં બહાર પડશે, તેથી અમારા ગ્રાહકોની ખાત્રી થશે કે આ પુસ્તકના ત્રણે ભાગ એક એકથી વધારે ઉપયોગી છે, અને તે દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા લાયક છે. ગ્રાહકોએ આ ઉપયોગી સંગ્રહનો લાભ નહિ છોડવો એવી અમારી ભલામણ છે, એટલુંજ નહિ પણ વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહક થવાથી આવું ઉપયોગી પુસ્તક વિના મૂલ્યે ભેટ મળી શકે છે, એ વાતથી દરેક ગ્રાહક પોતાના મિત્રો તથા પડોશીઓને પણ વાકેફ કરશે, એવી આશા છે. **તંત્રી "વૈદ્યકલ્પતરૂ."**